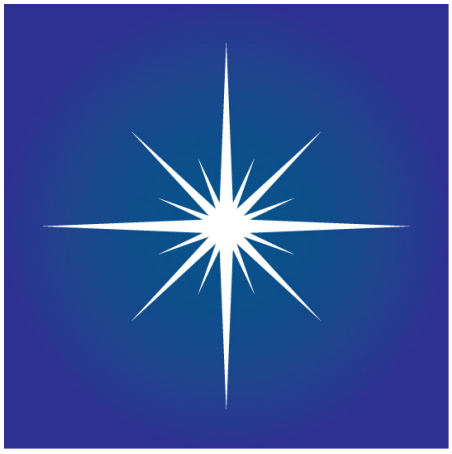

ACIM - Mucizeler Kursu

Giriş

Bu kurs, mucizeler kursudur. Dersleri seçmeli ders değildir, sınıfı geçmek için alınması zorunludur. Gönüllü olan şey, sizin kursu alma zamanınızdır. Özgür iradeniz vardır ancak özgür irade, kursun içeriğini sizin oluşturacağınız anlamına gelmez. Sadece size verilen zaman diliminde ne kadarını alacağınızı seçebileceğiniz anlamına gelir.

Kurs sevginin anlamını öğretmeyi amaçlamaz çünkü bu, öğretilebilecek olan her şeyin ötesindedir. Bununla birlikte kurs; Sevginin sürekli var oluşunun farkına varabilmenizin önündeki engelleri kaldırır. Sevgi farkındalığı sizin doğal mirasınızdır. Sevginin karşıtı korkudur. Fakat her şeyi kapsayanın karşıtı olamaz.

Bu yüzden bu kurs şu şekilde özetlenebilir:

Gerçek olan değiştirilemez.
Gerçek olmayan var olamaz.
Burada Tanrı'nın huzuru yatar.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Öğrenciler İçin Çalışma Kitabı

Giriş

Çalışma Kitabındaki egzersizlerin anlamlı olması için teorik bir temel gereklidir. Kursun Metin Kitabı, bu temeli oluşturmak içindir. Yine de kursun hedefine ulaşmayı mümkün kılacak olan, egzersizlerin uygulanmasıdır. Eğitilmemiş zihnin bir sonuca ulaşması mümkün değildir. Bu egzersizlerdeki amaç; zihni, dünyadaki her şeyi farklı bir gözle algılamak üzere eğitmektir.

Egzersizler çok basittir. Uygulanmaları için birkaç dakika yeterlidir. Onları nerede ve ne zaman yaptığınız da önemli değildir. Ön hazırlık istemezler. Egzersizler 1'den 365'e kadar numaralandırılmışlardır. Eğitim süreci 365 gündür. Her güne ait egzersizlerin nasıl uygulanacakları belirtilmiştir. Günde bir dersten fazlasını yapmak için uğraşmaya gerek yoktur. Bu egzersizlerin amacı, zihnin dünyadaki her şeyi farklı bir gözle algılamak üzere eğitilmesidir.

Çalışma Kitabı iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm şu andaki bakış açınızı (görüşünüzü) iptal etmek, ikinci bölüm de gerçek görüşün tekrar kazandırılması üzerinedir. Her egzersizin bir gün içerisinde birkaç kez tekrarlanması önerilir. Özellikle bu tekrarların farklı yerlerde, farklı zamanlarda ve mümkünse gününüzün uzun bir zamanını harcadığınız olaylar üzerine uygulanması daha etkili olacaktır. Amaç, dersleri genelleyecek şekilde zihni eğitmektir. Böylece anlayacaksınız ki; derslerin her biri, algıladığınız her durum için eşit derecede uygulanabilirdir.

Aksi söylenmedikçe dersler, gözler açık bir şekilde yapılmalıdır çünkü amaç nasıl görüleceğini öğrenmektir. Kurs süresince geçerli olan tek kural, egzersizlerin mümkün olduğunca özellikli konular üzerine uygulanmasıdır. Her ders, kendinizi içinde bulduğunuz her duruma ve bu durum hakkındaki tüm düşüncelerinize uygulanabilir. Her günün egzersizleri, tek bir merkezi düşünce etrafında toplanacak şekilde planlanmıştır. Her egzersiz, içerdiği merkezi düşüncenin mümkün olan tüm özellikli alanlarına uygulanmalıdır. Günün düşüncesini, karşılaştığınız herhangi bir duruma uygulanamayacağı yönünde karar vermediğinizden emin olun. Egzersizleri yaparken amacınız, uygulamanızın kapsayıcılığını ve uygulama pratiğini gittikçe artırmak olmalıdır. Bu fazladan çaba gerektirmez. Siz sadece egzersizlerin içerdiği merkezi düşünceleri uygularken istisnalar yaratmamaya özen gösterin.

Bazı düşüncelere inanmakta zorlanabilirsiniz, bazılarını ise endişe verici bulabilirsiniz. Önemli değil! Sizden istenen yalnızca bu düşünceleri gördüklerinize uygulamanız. Sizden onları eleştirmeniz veya inanmanız istenmiyor. Sadece kullanmanız isteniyor. Kullanıldıkları zaman size anlamlı gelecekler ve doğruluklarını uygulandıktan sonra fark edeceksiniz. Sadece şunu hatırlayın; bu düşüncelere inanmanız, onları kabul etmeniz ve hoş karşılamanız gerekmez. Hatta bazılarına aktif bir şekilde karşı çıkabilir, direnç gösterebilirsiniz. Bunların hiçbiri önemli olmayacaktır. Bu, onların etkisini azaltmaz. Düşüncelere tepkiniz ne olursa olsun onları kullanın. Bundan fazlası sizden beklenmemektedir.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 1

"Gördüğüm hiçbir şey bir anlam ifade etmiyor."

"Bu odada (sokakta, yerde, pencereden) gördüğüm hiçbir şey bir anlam ifade etmiyor."

Şimdi yavaşça çevrenize bakın ve özellikli olarak gördüğünüz her şeye bu düşünceyi uygulamaya başlayın:

"Bu masa hiçbir anlam ifade etmiyor."

"Bu sandalye hiçbir anlam ifade etmiyor."

"Bu el hiçbir anlam ifade etmiyor."

"Bu ayak hiçbir anlam ifade etmiyor."

"Bu kalem hiçbir anlam ifade etmiyor."

Sonra yakın çevrenizden biraz daha uzağa bakın ve bu düşünceyi daha geniş bir alanda gördükleriniz için uygulayın:

"Bu kapı hiçbir anlam ifade etmiyor."

"Bu beden hiçbir anlam ifade etmiyor."

"Bu lamba hiçbir anlam ifade etmiyor."

"Bu işaret hiçbir anlam ifade etmiyor."

"Bu gölge hiçbir anlam ifade etmiyor."

Bu ifadeler belirli bir sırayla sıralanmamışlardır. Bu ders sadece gördüğünüz şeylere uygulanmalıdır. Uygularken gördüğünüz şeyler ne olursa olsun, dersi her birine istisnasız uyguladığınıza emin olun. Egzersizin amacı budur. Bu düşünceyi gün içerisinde uygularken ayrım yapmadığınızdan da emin olun. Bu düşünceyi gördüğünüz her şeye topluca uygulamaya çalışmayın. Bu egzersizler bir ritüel haline gelmemelidir. Sadece egzersizi uygularken hiçbir şeyi özellikle atlamadığınızdan emin olun. Bu düşüncenin uygulanması söz konusu olduğunda, her şey aynı statüdedir.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 2

"Gördüğüm her şeyin bana ifade ettiği tüm anlamı, onlara ben verdim."

"Bu odada (sokakta, yerde, pencereden) gördüğüm her şeyin bana ifade ettiği tüm anlamı, onlara ben verdim."

Bugünün düşüncesi ile yapılacak egzersizler bir önceki ile aynıdır. Uygulamaya yakınınızdaki nesnelerle başlayın ve gözünüzün temas ettiği her şeye dersi uygulayın. Daha sonra bakış açınızı genişleterek çalışmayı genişletin. Uygulama sırasında başınızı çevirin ve bakış açınızın dışındakileri de kapsayarak uygulamayı sürdürün. Eğer mümkünse arkanıza dönün ve düşünceyi gördüklerinize uygulayın. Uygulama için nesne seçiminizin mümkün olduğunca rastgele olmasına özen gösterin. Herhangi bir objeye özellikle odaklanmaya, çalışma alanınızda gördüğünüz her şeyi bir kerede uygulamaya dâhil etmeye çalışmayın. Bunu yaparsanız direnç yaratabilirsiniz. Sadece rahat ve hiçbir nesne üzerinde takılmaksızın çevrenize göz gezdirin. Büyüklük, renk, parlaklık, materyal veya sizin için bir şekilde önem arz eden şeyleri seçerek çalışmaktan kaçının.

Gördüğünüz her şeyi olduğu şekilde ele alın. Bu dersi, bir beden ile bir düğmeye, bir sinekle bir taşa, bir kol ile bir elmaya ayırt etmeksizin aynı şekilde uygulayarak devam edin. Düşünceyi uygulamadaki tek kriteriniz, gözlerinizin objenin üzerine gelmiş olması olsun. Herhangi bir objeyi özellikle seçmemeye gayret gösterin ve hiçbir şeyi özellikle atlamadığınızdan da emin olun.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 3

"Gördüğüm hiçbir şeyi anlamıyorum."

"Bu odada (sokakta, yerde, pencereden) gördüğüm hiçbir şeyi anlamıyorum."

Bu düşünceyi de diğerlerini uyguladığınız gibi hiçbir ayrım yapmaksızın uygulayın. Gördüğünüz her şey, o anda düşüncenin uygulandığı bir özne haline dönüşsün. Bu düşüncenin gördüklerinize uygulanıp uygulanamayacağı konusunda hiçbir sorgulama yapmamaya özen gösterin. Dersimiz yargılama değil. Görebildiğiniz her şeye egzersizleri uygulayabilirsiniz. Gördüğünüz bazı şeyler sizin için duygusal anlam yüklü olabilir. Bu duyguları bir kenara bırakmayı deneyin ve diğer her şeye uyguladığınız gibi buna da düşünceyi uygulamaya çalışın.

Bu egzersizlerin amacı, zihninizi tüm geçmiş ilişkilendirmelerden arındırmanıza, nesneleri şu anda size nasıl görünüyorlarsa onları o şekilde görmenize ve aslında onları ne kadar az anladığınızı fark etmenize yardımcı olmaktır. Bu yüzden günün düşüncesini uygulayacağınız nesneleri seçerken, zihninizin tamamen açık ve yargılardan uzak olmasına özen gösterin. Bu amaçla kullanacağınız bir şeyin diğer bir şeyden hiçbir farkı yoktur. Her şey eşit derecede yararlı ve bu yüzden de egzersizler için uygun konumdadırlar.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 4

"Bu düşünceler hiçbir anlam ifade etmiyor. Onlar da bu odada (sokakta, yerde, pencereden) gördüklerim gibiler."

Öncekilerden farklı olarak bu egzersizlere günün düşüncesi ile başlamayın. Bu uygulamayı yaptığınız süreler içerisinde, bir dakika boyunca zihninizden geçen düşünceleri tespit edin. Sonra bu dersleri, zihninizden geçtiğini fark ettiğiniz düşüncelere uygulayın. Eğer mutsuz düşünceleriniz olduğunu fark ederseniz, günün düşüncesini uygulamak için onları kullanın. Fakat yalnızca "kötü" olduğunu düşündüklerinize uygulamak için seçmeyin. Hepsine uygulamaya çalışın. Eğer kendinizi, düşüncelerinizi izleyecek şekilde eğitirseniz, ortada bir karmaşanın olduğunu göreceksiniz ve bu düşüncelerin hiçbirinin "iyi" ya da "kötü" olarak adlandırılamayacaklarını göreceksiniz. Tam da bu yüzden, o düşünceler anlamsızdırlar.

Bugünün dersinin uygulanacağı düşünceleri seçerken, her zamanki gibi özellikli düşüncelere odaklanmak gereklidir. "İyi" düşünceleri de "kötü" düşünceleri de egzersizlerde kullanmaktan çekinmeyin. Onların hiçbiri sizin düşüncelerinizi temsil etmiyor. Kendi düşünceleriniz onlar tarafından gizleniyor. Farkında olduğunuz "iyi" düşünceler sadece altta yatanların üzerini örten gölgeler gibidir ve gölgeler görmeyi zorlaştırırlar. "Kötü" olduğunu düşündükleriniz ise görmeyi tamamen engelleyen örtüler gibidir ve görmeyi imkânsız kılarlar. Siz her ikisini de istemiyorsunuz.

Bu çok önemli bir egzersizdir ve zaman zaman değişik şekillerde tekrarlanacaktır. Buradaki amaç, 'anlamsız olan' ile 'anlamlı olanı' birbirinden ayırmak için ilk adımları atmak üzere sizi eğitmektir. Bu egzersiz, uzun vadeli hedefiniz için ilk adımdır. Bu hedef; anlamsız olanın dışınızda, anlamlı olanın ise içinizde olduğunu fark etmenizdir. Aynı zamanda zihninizi 'aynı' olan ile 'farklı' olan arasındaki farkı algılamak üzere eğitiyorsunuz.

Bugünün dersini uygulamak için kullanacağınız düşünceleri seçerken, her düşüncenizin içerdiği ana temayı veya kapsadığı olayları belirleyiniz.

"..... hakkındaki bu düşünce hiçbir anlam ifade etmiyor.

O da aynı bu odada (veya neredeyseniz) gördüğüm şeyler gibi."

Bu dersi, zararlı olduğunu fark ettiğiniz bazı düşüncelerinizi seçerek onlara uygulayabilirsiniz. Bu uygulamada özellikli düşüncelerinizi belirlemek yararlıdır ancak egzersizin normal prosedürü, aklınıza gelen her düşünceye uygulanmasıdır. Seçerek uygulamak normal prosedürün yerini tutmaz. Egzersizleri yapmak yararlı olsa da zihninizi 1 - 2 dakikadan fazla araştırmayın. Şu anda daha bu konuda deneyim kazanmadınız ve anlamsız bir şekilde meşgul olmaktan kaçınmalısınız. Bu egzersiz, bu şekilde uygulanacak egzersizlerin ilki olduğu için, düşüncelerinizle ilgili yargılarınızdan sıyrılmak bu aşamada sizi biraz zorlayabilir. Bu egzersizleri gün içerisinde 3-4 defadan fazla tekrarlamayın. Daha sonra bunlara dönüş yapılacak.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 5

"Altüst oluşum, hiçbir zaman düşündüğüm sebepten dolayı değildir."

Bu ders de tıpkı öncekiler gibi size acı verdiğini düşündüğünüz 'herhangi' bir kişi, durum veya olay üzerine uygulanabilir. Düşünceyi, üzüntünüzün (altüst oluşunuzun) sebebi olduğuna inandığınız her kim, ne ya da hangi durum ise onun üzerine özellikle uygulayın. Bu uygulama sırasında hissettiğiniz duyguları her ne olursa olsunlar baskılamadan ve değiştirmeye çalışmadan, size o an için uygun görünen şekilde tanımlayın. Bu altüst oluş durumunuz çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Bunlar; korku, endişe, kaygı, depresyon, anksiyete, öfke, hırs, düşmanlık, nefret, kıskançlık vb. şekiller olabilir. Bu ayrım gerçek değildir. Siz bu farklılıkların önemsiz olduğunu öğrenene kadar fark ettiğiniz her keder, günün egzersizlerinde kullanmak için uygundur. Günün düşüncesini her birine ayrı ayrı uygulamanız, sonunda hepsinin aynı olduğunu anlamanız için atmanız gereken ilk adımdır.

Bugünün düşüncesini, altüst oluşunuzun herhangi bir 'sebebi' üzerine uygularken, üzüntünün algıladığınız ismini ve buna sebebiyet verdiğini düşündüğünüz şeyi yazın.

Örneğin;

".....'ya düşündüğüm sebepten dolayı kızgın değilim."

".....'dan düşündüğüm sebepten dolayı korkmuyorum."

Fakat bunu uygulama süreniz, zihninizi altüst olmasına sebep olduğunu düşündüğünüz üzüntülerin 'sebebini' araştırma sürecinin yerine geçmesin. Yani ilk olarak geniş ve özellikli şekilde neye üzgün olduğunuzu ve bunun tahmini nedenini araştırın ve daha sonra bu egzersizi uygulayın.

Bu egzersizlerde ayrımcılık yapmayıp, bazı şeylere diğerlerinden daha fazla veya az önem vermemenin daha öncekilere göre zorlaştığını göreceksiniz. Aşağıdaki cümle egzersize devam etmenize yardımcı olabilir:

"Küçük kederler yoktur.
Hepsi huzurumu eşit derecede bozar."

Sonra yine zihninizi araştırın ve sizi rahatsız edeni bulun. Sizi ne kadar az veya çok rahatsız ettiğine inandığınıza aldırmayın.

Aynı zamanda, bugünün düşüncesini bazı üzüntü kaynaklarına uygulayıp bazılarını atlamaya istekli olduğunuzu fark edeceksiniz. Eğer bu olursa, önce şunu düşünün:

"Kederin bu şeklini tutup, diğerlerini boş veremem.
Bu egzersizler için, hepsini aynı olarak göreceğim."

Sonra zihninizi bir dakika kadar araştırın ve canınızı sıkan birkaç farklı üzüntü kaynağı bulun. Size ne kadar önemli veya önemsiz göründüklerine aldırmayın. Bugünün dersini her birine uygulayın. Uygularken üzüntünün sebebini (algıladığınız şekliyle) ve onu deneyimlerken yaşadığınız duygularınızı da isimlendirin. Diğer örnekler şunlar olabilir:

".....konusunda düşündüğüm sebepten dolayı endişeli değilim."

".....konusunda düşündüğüm sebepten dolayı sıkıntılı değilim."

Bir gün içerisinde üç veya dört egzersiz yeterlidir.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 5 Alternatif Uygulama Yöntemleri:

Adım 1: ……'ya (kişi) …….. ('dan dolayı) ……. (his-duygu).

Örnek: Kızıma, odasını toplamamasından ötürü kızgınım.

Adım 2: …….. oluşumun sebebi …….. değildir.

Örnek: Kızgın oluşumun sebebi kızımın odayı toplamayışı değildir. / Kızgınlığımın sebebi düşündüğüm sebep değildir.

Adım 1: …….. 'yım çünkü ……..

Örnek: Korkuyorum çünkü insanlara güven olmaz.

Adım 2: …….. oluşumun sebebi …….. değildir.

Örnek: Korkuyor oluşumun sebebi insanlar değildir. / Korkumun sebebi düşündüğüm sebep değildir.

Adım 1: …….. (kişi) beni …….. (his-duygu).

Örnek: Eşim beni üzüyor.

Adım 2: …….. oluşumun sebebi …….. değildir.

Örnek: Üzgün oluşumun sebebi eşim değildir. / Üzgünlüğümün sebebi düşündüğüm sebep değildir.

Zorlanırsanız:

"Küçük kederler yoktur.

Hepsi huzurumu eşit derecede bozar."

"Kederin bu şeklini tutup, diğerlerini boş veremem.

Bu egzersizler için, hepsini aynı olarak göreceğim."

Ders 6

"Altüstüm çünkü orada olmayan bir şey görüyorum."

Bu düşünce üzerinde yapılacak olan egzersizler daha öncekilere çok benziyor. Altüst oluş şeklinizi (öfke, korku, endişe, depresyon vs.) ve bu kederin sebebi olarak gördüğünüz şeyleri özellikli olarak belirleyin.

Örneğin;

".....'ya kızgınım çünkü orada olmayan bir şey görüyorum."

".....konusunda endişeliyim çünkü orada olmayan bir şey görüyorum."

Bugünün dersini, sizi altüst ettiğini düşündüğünüz herhangi bir şeye uygulamak yararlıdır ve bu yüzden ders, tüm gün boyunca kullanılabilir. Fakat üç veya dört uygulama süresi için, daha önceki gibi birkaç dakikalık zihin tarama zamanları ayırmanız gerekmektedir. Bu arama süresinde ortaya çıkan her üzücü düşünce için günün dersini uygulayınız.

Yine bu uygulamayı yaparken bazı üzücü düşüncelere bu dersi uygulamak konusunda direnç hissederseniz, bir önceki derste bahsettiğimiz şu iki uyarıyı kendinize hatırlatınız:

"Küçük kederler yoktur.

Hepsi huzurumu eşit derecede bozar."

ve

"Kederin bu şeklini tutup, diğerlerini boş veremem.

Bu egzersizler için, hepsini aynı olarak göreceğim."

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 7

"Sadece geçmişi görüyorum."

Bu düşünceye inanmak ilk başta gerçekten zor gelebilir. Oysa önceki derslerin dayandığı temel mantığı oluşturmaktadır.

Bu ders, gördüğünüz şeylerin neden hiçbir anlam ifade etmediğini açıklar.

Bu ders, neden gördüğünüz her şeye size ifade ettiği tüm anlamı sizin verdiğinizi açıklar.

Bu ders, neden gördüğünüz hiçbir şeyi anlamadığınızı açıklar.

Bu ders, düşüncelerinizin neden hiçbir anlam ifade etmediğini ve neden onların gördüğünüz diğer şeylerden farksız olduğunu açıklar.

Bu ders, asla düşündüğünüz şeyden dolayı altüst olmayışınızın da sebebidir.

Bu ders, orada olmayan bir şey yüzünden neden altüst olmanızın nedenini de açıklar.

Zaman hakkındaki eski düşüncelerinizi değiştirmek çok zordur. Çünkü inandığınız her şeyin 'zaman' içerisinde bir temeli, kökü vardır. Bu düşüncelerin tek dayanağı, sizin yenilerini öğrenmek istemeyişinizdir. Tam da bu yüzden zaman hakkında yeni düşünceleri kabullenmenize ve öğrenmenize ihtiyaç vardır. Zaman hakkındaki bu düşünce, kulağa ilk geldiği kadar garip değildir.

Örneğin bir fincana bakın; bir fincan mı görüyorsunuz yoksa geçmişte fincanı elinize alışınız, susamış olmanız, bir fincandan bir şey içmek, dudaklarınızda fincanın kenarlarını hissetmek, kahvaltı yapmak ve bunun gibi çeşitli deneyimler üzerinde durup geçmişi mi tarıyorsunuz? Fincan hakkındaki estetik algınız da geçmişe dayanmıyor mu? Böyle olmasa, bir fincanın düştüğünde kırılıp kırılmayacağını nereden bilebilirsiniz? Geçmiş deneyiminiz dışında bu fincanın ne olduğu hakkında hiçbir fikriniz yok. O zaman siz o nesneyi gerçekten görüyor musunuz?

Çevrenize bakın. Gördüğünüz her şey için bu aynen geçerlidir. Bu yüzden bugün gördüğünüz her şeye bu düşünceyi ayrım yapmadan uygulayın.

Örneğin:

"Bu kalemde sadece geçmişi görüyorum."

"Bu ayakkabıda sadece geçmişi görüyorum."

"Bu elde sadece geçmişi görüyorum."

"Bu bedende sadece geçmişi görüyorum."

"Bu yüzde sadece geçmişi görüyorum."

Herhangi bir şey üzerinde özellikle durmayın fakat hiçbir şeyi de özellikle atlamayın. Her bir şeye kısaca bakın ve bir diğerine geçin.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 8

"Zihnim geçmişe ait düşüncelerle meşgul."

Sadece geçmişi görüyor olmanızın sebebi bu düşüncedir. Gerçekte kimsenin bir şey gördüğü yoktur. Kişi sadece kendi düşüncelerinin dışarıya yansıtıldığı bir gerçeklik görmektedir. Zihninizin geçmişle meşgul olması yüzünden zamanı yanlış algılarsınız. Sizin görüşünüz, zamanı algılayış biçiminiz yüzünden engellidir ve can çekişmektedir. Zihniniz bu yüzden mevcut tek zaman olan 'an'ı anlayamaz. Bu yüzden zamanı anlayamaz ve aslında bu yüzden hiçbir şeyi anlayamaz.

Bir kişinin geçmiş hakkında hakiki olabilecek tek düşüncesi, geçmişin var olmadığıdır. Geçmiş hakkında düşünmek aslında sadece illüzyonlar hakkında düşünmektir. Geçmişin görüntülerini izlemenin ve geleceğe dair beklentilerin nelere sebebiyet verdiğini anlayan çok az zihin vardır. Zihin bunu yaparken aslında tamamen boştur çünkü aslında bir şey hakkında düşünmekte değildir.

Bugünkü egzersizlerin amacı, zihninizi "düşünemiyor" olduğu zamanları fark etmesi için eğitmeye başlamaktır. "Düşüncesiz" fikirler zihninizi meşgul ederken, hakikat engellenir. Vizyona giden yolu açmanın ilk adımı, zihninizin hakiki düşüncelerle dolu olduğuna inanmak yerine, aslında boş olduğunu fark etmenizdir.

Bugünün egzersizleri gözler kapalı olarak yapılmalıdır. Bunun sebebi, aslında zaten bir şey görmüyor oluşunuzdur. Bir düşünceyi ne kadar canlı bir şekilde resmederseniz edin aslında gerçekten bir şey görmüyor olduğunuzu fark etmek, boş fikirler arasında kaybolmaktan daha kolaydır. Mümkün olduğunca müdahale etmeden bir dakika boyunca zihninizi araştırıp orada keşfettiğiniz düşünceleri fark edin. Bu düşüncelerin her birinin temasını veya merkezi kalıbını netleştirin ve bir sonrakine geçin. Pratik sürecine şu şekilde giriş yapın:

".....hakkında düşünüyor gibi görünüyorum."

Sonra düşüncelerinizi özellikli olarak birer birer isimlendirin. Örneğin;

" ……. (kişi, nesne, duygu, durum vs.) hakkında düşünüyor gibi görünüyorum. "

Ve egzersizi şöyle tamamlayın:

"Fakat zihnim geçmişe dair düşüncelerle meşgul."

Bu egzersiz, günde beş veya altı kez uygulanabilir. Sizi zorladığını fark ederseniz üç veya dört kez uygulamak yeterli olacaktır. Fakat daha da yararlı olan, sizi hep zorlayan bir konuyu veya bugünün düşüncesinin sizde tetiklediği duyguyu, egzersizin başındaki zihin tarama sürecine dâhil etmeniz olacaktır.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 9

"Hiçbir şeyi gerçekte olduğu haliyle görmüyorum."

Bu dersin düşüncesi, önceki iki dersi takip etmektedir. Fakat şu aşamada zihinsel olarak bu düşünceyi kabul eder gibi görünüyor olsanız da şu ana kadar size çok bir anlam ifade etmediği açıktır. Zaten bu noktada bunu anlamanız gerekmiyor. Aslında, yanlış 'görüşünüzü' iptal etmeniz için hiçbir şeyi gerçekten anlamadığınızı idrak etmeniz gerekir. Bu egzersizler, anlamaktan ziyade uygulamanız içindir. Gerçekten anladığınız bir şeyi uygulamanıza gerek olmaz. Yani hem zaten anladığınızı düşünmek hem de anlamaya çalışmak, kısır döngüden başka bir şey değildir.

Eğitilmemiş zihin için, görüntüsünü gördüğü şeyin hakikatte orada olmadığına inanmak zordur. Bu düşünce rahatsız edici olabilir ve farklı şekillerde aktif direniş yaratabilir. Yine de bu, uygulamaya engel değildir. Bunlar ve diğer egzersizler için bundan fazlası gerekli değildir. Her küçük adımınız karanlığın az da olsa bir kısmını temizler. Ve nihayet 'hakiki kavrayış' gelerek zihninizi karartan enkazları ortadan kaldırır ve zihninizin her köşesini aydınlatır.

Üç veya dört uygulama süresinin yeterli olduğu bu egzersizler, çevrenize bakmanız ve gördüğünüz her şeye bu dersleri ayrım yapmadan ve hiçbir şeyi dışta bırakmadan uygulamanızı içerir. Ve yine hatırlayacağınız gibi, gördüklerinize topluca uygulama veya özellikli bir şeyi dışta tutma eğiliminden kaçınmanız gerekir. Dürüst bir şekilde böyle bir ayrımı yapmadığınızdan emin olun. Uygulamayı karmaşıklaştırıp bazı şeyleri örtbas etmeye çalışmayın.

Örneğin;

"Bu daktiloyu gerçekte olduğu haliyle görmüyorum."

"Bu anahtarı gerçekte olduğu haliyle görmüyorum."

"Bu telefonu gerçekte olduğu haliyle görmüyorum."

Size en yakın şeylerden başlayın ve gittikçe geniş bir alana bakın:

"O ceket askısını gerçekte olduğu haliyle görmüyorum."

"O yüzü gerçekte olduğu haliyle görmüyorum."

"O kapıyı gerçekte olduğu haliyle görmüyorum."

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 10

"Düşüncelerim hiçbir anlam ifade etmiyor."

Bu ders, farkında olduğunuz veya egzersizleri uygularken farkına varacağınız tüm düşüncelere uygulanır. Tüm düşüncelerinize uygulanabilmesinin sebebi, onların sizin gerçek düşünceleriniz olmayışlarıdır. Bu ayrımı daha önce de yapmıştık ve yine yapacağız. Karşılaştırma yapabilecek bir temeliniz halen yok. Böyle bir temeliniz olduğunda, daha önce düşünceleriniz olduğuna inandığınız şeylerin aslında anlamsız olduğundan şüphe etmeyeceksiniz.

Bu tarz bir konuyu ikinci kez kullanıyoruz. Sadece şekli biraz farklı. Bu kez ders 'bu düşünceler' yerine 'düşüncelerim' ifadesi ile başlıyor. Ve etrafınızdaki nesnelere dair bir atıf yok. Bu sefer düşündüğünüzü düşündüğünüz şeylerin gerçek olmadığına vurgu yapıyoruz.

Düzeltme sürecinin bu aşaması, farkında olduğunuz düşüncelerin anlamsız olduğu düşüncesi ile başlamaktadır. Farkında olduğunuz düşünceler, içeride değil dışarıda bir gerçek gibi görünürler ve şu anı değil geçmiş durumu ifade ederler. Şimdi ise; bu 'düşüncelerin' varlığının, sizin hiç düşünmediğiniz anlamına geldiğini vurguluyoruz. Bu daha önce 'zihninizin aslında boş olduğunu' söylerken anlatmak istediğimiz şeyin bir diğer ifadesidir. Bunu fark etmek demek, hiçliği gördüğünüz anda onu fark etmeniz demektir, ki bu da vizyon için ilk gerekliliktir.

Bu egzersizler için gözlerinizi kapatın ve yavaşça dersi kendi kendinize tekrarlamaya başlayın. Sonra şunu ekleyin:

"Bu düşünce, inandığım her şeyden özgürleşmeme yardımcı olacak."

Bu egzersizler, daha önce olduğu gibi yargılamadan ve eleştirmeden yapacağınız bir zihin tarama sürecini içerir. Herhangi bir sınıflandırma yapmaktan kaçının. Hatta faydalı bulursanız, bu düşünceleri sizin için hiçbir anlam ifade etmeyen bir dizi görüntünün resmigeçidi gibi izleyebilirsiniz. Aklınızdan geçen her düşünce için şunu söyleyin:

"..... hakkındaki düşünce hiçbir anlam ifade etmiyor."

Bugünün dersi sizi strese sokan herhangi bir düşüncenize uygulamak için uygundur. Ayrıca beş uygulama süreci önerilir. Bunların her biri bir veya iki dakikadan fazla olmayacak şekilde bir zihin tarama süreci içermelidir. Bu sürenin uzatılması önerilmez ve hatta rahatsız hissederseniz süreyi yarım dakikaya kadar düşürebilirsiniz. Fakat dersi, bulduğunuz düşünceler üzerinde özellikli şekilde uygulamadan önce, kendi kendinize yavaşça tekrar ettiğinizden emin olun. Şunu da ekleyin:

"Bu düşünce, şu anda inandığım her şeyden özgürleşmem için bana yardım edecek."

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 11

"Anlamsız düşüncelerim bana anlamsız bir dünya gösteriyor."

Bu ders, düzeltme sürecinde önemli bir aşama olan, dünyanın düşünce tarzının tersyüz edilmesini içeren ilk derstir. Algıladığınız her şeyi dış dünya belirliyormuş gibi görünmektedir. Bugünün dersinin ifade ettiği ise, sizin düşüncelerinizin dünyayı belirlediği veya yarattığıdır. Bu düşünceyi bu şekilde uyguladığınız için memnun olun; çünkü bu düşünce, kurtuluşunuzun (özgürlüğünüzün) garantisidir. Bağışlayıcılığın anahtarı bu düşüncenin içindedir.

Bu dersin uygulama süreleri, diğerlerinden bir anlamda farklı yapılmalıdır. Uygulamaya gözleriniz kapalı olarak başlayın ve bu dersi içinizden yavaşça tekrarlayın. Sonra gözlerinizi açıp, yakın ve uzak çevrenize, sağa ve sola veya yukarıya ve aşağıya, nereye olursa bakın. Birkaç dakika boyunca geçiştirmeden, acele etmeden ve çabalama duygusuna kapılmadan dersi içinizden tekrar edin.

Bu egzersizlerin maksimum fayda ile yapılabilmesi için, gözlerin bir şeyden diğerine hareketinin hızlı olması ve özellikle seçilmiş herhangi bir objenin üzerinde durmamaları gerekir. Kelimelerse acele etmeden, hatta eğlenir gibi bir duyguyla kullanılmalıdır. Bu dersi elinizden geldiğince rahat bir şekilde uygulayın. Bizim ulaşmaya çalıştığımız hal olan huzur, rahatlama ve endişeden kurtulma hali için gereken temeller bu düşüncede barınmaktadır. Egzersizi tamamlarken, gözlerinizi kapatın ve düşünceyi bir kez daha yavaşça tekrarlayın.

Bugün için üç uygulama süresi muhtemelen yeterli olacaktır. Fakat hiç zorlanma olmazsa ve daha yapmak için istekli hissederseniz beş defaya kadar uygulanabilir. Bundan fazlası önerilmemektedir.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 12

"Altüstüm çünkü anlamsız bir dünya görüyorum."

Bu düşünce önemlidir; çünkü çok önemli bir algısal tersliği düzeltmeye yöneliktir. Sizi altüst edenin korkutucu, şiddet dolu veya çıldırmış bir dünya olduğunu sanıyorsunuz. Dünyaya bu yakıştırmalar sizin tarafınızdan yapıldı. Aslında dünya anlamsızdır.

Bu dersleri yaparken gözleriniz açık olsun. Etrafınıza bakın ve bu kez biraz daha yavaş olun. Hızınızı bir ritme uygun ayarlayın ki, gözünüz bir objeden diğerine geçerken eşit zaman aralığı korunsun. Bir objeden diğerine geçerken zaman aralıklarının özellikle uzun veya kısa olmamasına dikkat edin, hatta tempo tutarak bu zamanlamadan emin olun. 'Ne gördüğünüz önemli değildir.' Dikkatiniz her şeye eşit oranda dağıldıkça 'bunu' öğreniyorsunuz. Bu, hepsine eşit değer vermeyi öğrenme hedefinizdeki ilk adımdır.

Etrafınıza bakarken kendinize şunları söyleyin:

"……. bir dünya gördüğümü düşünüyorum."

(korku dolu bir dünya, tehlikeli bir dünya, saldırgan bir dünya, üzgün bir dünya, garip bir dünya, çıldırmış bir dünya vs.)

Bunlar gibi, aklınıza sizin için tanımlayıcı ne gelirse onları kullanın. Eğer aklınıza negatif değil pozitif terimler gelirse onları da uygulamaya dâhil edin. Örneğin "iyi bir dünya" düşünmüş olabilirsiniz veya "tatmin edici bir dünya". Bu terimler de aklınıza gelirse onları da diğerleriyle aynı şekilde kullanmaya devam edin. Şu anda hala daha bu 'güzel' terimlerin bu çalışmalara neden dâhil edildiğini anlamıyor olabilirsiniz. Fakat şunu hatırlamanızda yarar var: 'iyi bir dünya' düşüncesi 'kötü bir dünya' düşüncesini, 'tatmin edici bir dünya' düşüncesi ise 'tatmin etmeyen bir dünya' düşüncesini ima eder. Aklınızdan geçen tüm terimler bugünün çalışması için idealdir. Terimlerin görünüşteki nitelikleri önemsizdir.

Bugünün düşüncesini uygularken, hoşunuza giden konularla hoşunuza gitmeyen konular arasında zamansal bir ayrım yapmadığınıza emin olun. Her bir düşünceye eşit zaman aralığı ayırın. Bu çalışma açısından, düşündükleriniz arasında hiçbir fark yoktur.

Pratik sürecinin sonunda şunu da ekleyin:

"Fakat altüstüm çünkü anlamsız bir dünya görüyorum."

Anlamsız olan, ne iyi olabilir ne de kötü… O zaman, anlamsız bir dünya sizi neden üzüyor? Eğer dünyanın anlamsız olduğunu kabul eder ve hakikatin dünyanın üzerine yazılmasına izin verirseniz, kelimelerle anlatılması imkânsız olan bir mutluluk deneyimleyeceksiniz. Ancak siz anlamsız bir dünya gördüğünüz için, üzerine kendi algınızla tahmin ettiğiniz anlamlarınızı yazmaya girişiyorsunuz. Dünyada gördüğünüz budur. Hakikatte anlamsız olan budur. Sizin kelimelerinizin altında, Tanrı'nın Kelimeleri yazmaktadır. Hakikat, şu an sizi altüst ediyor fakat kendi kelimelerinizi kaldırdığınız zaman, Onunkileri göreceksiniz. Bu egzersizlerin esas amacı işte budur.

Bugünün dersini, gün içerisinde üç ila dört kez uygulamak yeterlidir. Pratik süreleri bir dakikayı geçmemelidir. Bunu bile fazla uzun bulabilirsiniz. Herhangi bir direnç hissettiğiniz zaman çalışmayı durdurun.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 13

"Anlamsız bir dünya korku yaratır."

Bugünün dersi, öncekinin farklı bir şekli gibidir. Fakat bu kez ders, ortaya çıkan duygu üzerine daha özellikli bir şekilde uygulanır. Aslında anlamsız bir dünya imkânsızdır. Var olan hiçbir şey anlamsız olamaz. Fakat bu sizin anlamsız bir dünyayı algılamanızı engellemez. Tam tersine, anlamlı olanı algıladığınızı düşünmeye çok yatkınsınız.

Anlamsız olanın anlamsız olduğunu hatırlamak ve kabullenmek, Tanrı'dan ayrı olanlarda yoğun bir endişe ortaya çıkarır. Anlamsızlığın yarattığı boş alana kimin kendi anlamını yazacağı konusunda Tanrı ve ego arasında bir mücadele varmış gibi görünür. Ego, 'düşüncelerini' oraya yazmak için telaşla saldırır çünkü bu boşluk, onun 'gerçek olmadığı' hakikatini ortaya çıkarmak için kullanılabilir ve bu ihtimal onu korkutur. Ego hakkında doğru olan tek şey, onun gerçekte var olmayışıdır.

İşte bu yüzden, anlamsızlığı fark etmeyi öğrenmeli ve korkmadan onu kabul etmelisiniz. Eğer korkuyla doluysanız, dünyayı hiç sahip olmadığı özelliklerle ve var olmayan görüntülerle doldurmanız kaçınılmazdır. Ego için illüzyonlar, güvenlik araçlarıdırlar. Kendinizi ego ile özdeşleştirdiğiniz için siz de böyle algılarsınız.

Bir dakikayı geçmeyecek şekilde, günde üç veya dört kez uygulayacağınız bu dersler, daha öncekilere göre biraz daha farklı bir şekilde uygulanacaktır. Gözleriniz kapalı bir şekilde dersin cümlesini içinizden tekrar edin. Sonra gözlerinizi açarak çevrenize yavaşça göz gezdirin ve şunları söyleyin:

"Anlamsız bir dünyaya bakıyorum."

Çevrenize bakmaya devam ederek bu cümleyi kendi kendinize tekrar edin. Sonra gözlerinizi tekrar kapatın ve uygulamayı sonlandırırken şunları söyleyin:

"Anlamsız bir dünya korku yaratır çünkü ben, Tanrı ile
çekişme içinde olduğumu sanıyorum."

Cümlenizi sonlandırırken şu veya bu şekilde dirence karşı koymakta zorlanabilirsiniz. Bu şekilde bir dirençle karşılaştığınız zaman kendinize, bu düşüncenin korku yaratmasının asıl sebebinin, "düşmanın intikamından" korkmanız olduğunu hatırlatın. Bu noktada bu cümleye inanmanızı bekleyemeyiz ve hatta büyük bir ihtimalle bu düşünceyi saçma bularak göz ardı etmeye istekli olacaksınız. Fakat burada yapacağınız şey, üstü açık veya kapalı bir korkunun varlığının farkına varmaktır. Şu anda, bu şekilde bir sebep-sonuç ilişkisini ilk kez bu kadar açık bir şekilde fark edeceğiniz ve bu konuda deneyimsiz olduğunuz bir aşamadayız. Son cümle üzerinde çok durmamaya çalışın ve çalışmaları yaptığınız zamanların dışında dersin üzerinde düşünmeyin. Bu, şu aşamada yeterlidir.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 14

"Tanrı, anlamsız bir dünya yaratmadı."

Bugünün düşüncesi, anlamsız bir dünyanın neden mümkün olmadığı hakkındadır. Tanrı'nın yaratmadığı, zaten yoktur. Ve var olan her şeyi, var olduğu şekliyle, O yaratmıştır. Gördüğünüz dünyanın gerçekle bir alakası yoktur. O sizin uydurduğunuz bir gerçekliktir ve aslında yoktur.

Bugünün egzersizleri, uygulama süresi boyunca gözler kapalı olarak uygulanmalıdır. Zihni tarama süreci daha kısa, yani en fazla bir dakika sürmelidir. Eğer bugünün düşüncesi sizi rahatsız ediyorsa üç uygulama sürecinden fazla çalışma yapmayın. Fakat çalışma sizi rahatlatıyorsa bu sayıyı yükseltebilirsiniz. Eğer egzersizleri rahatlatıcı bulduysanız, bu, ne işe yaradıklarını gerçekten anladığınızdan dolayıdır.

Bugünün dersi, dünyaya yüklediğiniz anlamların gitmesine izin vermeyi öğrenmeniz ve dolayısıyla onların yerine Tanrı'nınkileri görmeniz için atılan bir adımdır. Bu değişimin ilk adımları ki, aslında buna gerçek özgürlük denebilir, biraz zor veya acı verici olabilir. Bazıları sizi direkt olarak korkuya götürebilir. Fakat orada bırakılmayacaksınız. Çok ötesine geçeceksiniz. Yönümüz mükemmel güvenlik ve mükemmel huzurdur.

Gözlerinizi kapatın ve bu dünyada korku dolu ne varsa aklınızdan geçirin. Aklınıza geldikçe her birini isimlendirin ve gerçekliğini reddedin. Tanrı onu yaratmadı ve bu yüzden gerçek değil. Örneğin şöyle söyleyebilirsiniz:

"Tanrı, bu savaşı yaratmadı ve bu yüzden savaş gerçek değil."

"Tanrı, bu uçak kazasını yaratmadı ve bu yüzden kaza gerçek değil."

"Tanrı, ……. felaketini yaratmadı ve bu yüzden gerçek değil."

Bugünün uygulaması açısından uygun olan diğer konular ise başınıza (veya önem verdiğiniz birilerinin başına) gelmesinden korktuğunuz şeyler olabilir. Her durumda "felaketi" özellikli olarak isimlendirin. Genel terimler kullanarak uygulamayın. Örneğin "Tanrı hastalık yaratmadı" değil, "Tanrı kanseri yaratmadı" şeklinde uygulanmalıdır. Ve korktuğunuz her ne hastalık veya felaket varsa uygulayabilirsiniz.

Bu sizin, sürekli izleyip durduğunuz kişisel korku repertuarınızdır. Bunlar sizin gördüğünüz dünyanın parçalarıdırlar. Bunlardan bazıları paylaşılan illüzyonlardır; diğerleri ise kendi kişisel cehenneminizi oluşturan parçalardır. Önemli değil. Tanrı'nın yaratmadığı sadece sizin Tanrı'dan ayrı olarak yarattığınız zihinde var olabilir. Bu yüzden hiçbirinin anlamı yoktur. Bu hakikati kabul ederken bugünün düşüncesini tekrar ederek uygulamayı tamamlayınız.

"Tanrı, anlamsız bir dünya yaratmadı."

Bugünün dersi sizi gün boyu rahatsız eden her şeye uygulanabilir. Ancak bu uygulamalar günlük çalışma prosedürünün dışında kalmalıdır. Dersi çok özellikli bir şekilde uygulamaya özen gösterin. Örneğin şöyle söyleyin:

"Tanrı, anlamsız bir dünya yaratmadı. ..... (sizi rahatsız eden durumu) O yaratmadı

ve bu yüzden ……. gerçek değil."

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 15

"Benim düşüncelerim kendi yaptığım görüntülerdir."

Düşündüğünüzü düşündüğünüz düşüncelerin, size görüntüler olarak görünmesi yüzünden siz onların gerçek olmadıklarını kabul edemezsiniz. Onları düşündüğünüzü düşünürsünüz ve onları gördüğünüzü düşünürsünüz. Sizin "görüşünüz" bu şekilde oluşmuştur. Siz görme işlevini bedeninizin gözlerine verdiniz. Bu görmek değildir. Bu, görüntü yansıtmaktır. Bu, illüzyonların gerçek vizyonun önüne geçerek 'gerçek görmenin' yerini almasıdır.

Sizin görmek dediğiniz 'görüntü yaratma işlemi' hakkında bir giriş niteliğinde olan günün düşüncesi, size anlamsız gibi görünebilir. Bugüne kadar görmeye alışkın olduğunuz sıradan objelerin kenarlarında küçük ışık yansımaları gördüğünüzde, bu düşünceleri anlamaya başlayacaksınız. Bu, gerçek vizyonun başlangıcıdır. Bu olduğu zaman, gerçek vizyonun yakında geleceğinden emin olabilirsiniz.

Kursta ilerledikçe birçok "ışık deneyimi" yaşayacaksınız. Farklı şekillerde bunu deneyimleyeceksiniz ve bazıları beklenmedik anlarda gelecek. Bunlardan korkmayın. Bunlar, sonunda gözlerinizi açıyor olduğunuzun işaretleridir. Kalıcı değildirler; çünkü gerçek vizyonun gelişini sembolize ederler. Onların bilginin kendisi ile bağlantıları yoktur. Bu deneyimler size bilgi vermeyecekler, bilginin gelmesi için gerekli olan alanı hazırlayacaklar.

Bugünün düşüncesini uygularken, önce dersi içinizden tekrarlayın ve sonra da çevrenizde ne görürseniz ona uygulayın. Gördüğünüz şeyin ismini kullanın ve gözünüz o nesnenin üzerindeyken şöyle söyleyin:

"Bu ……. benim yaptığım bir görüntüdür."

"Şu ……. benim yaptığım bir görüntüdür."

Bugünün dersini uygularken çok fazla sayıda nesne kullanmanıza gerek yoktur. Fakat dersi içinizden tekrarlarken nesnelere bakıyor olmanız gerekmektedir. Her defasında fikri yavaşça uygulayarak devam edin.

Tavsiye edilen bir dakikalık uygulama süreci içerisinde çok fazla nesne üzerinde uygulama yapamayacağınız için, seçimlerinizi gelişigüzel yapmaya özen gösterin. Eğer zorluk çekerseniz bir dakikadan az zaman yeterli olacaktır. Çok rahat ve iyi hissetmedikçe bu dersi bir gün içerisinde üç defadan fazla uygulamayın ve dördü geçmemeye dikkat edin. Fakat yine de gün boyunca, ihtiyacınız olduğu zamanlarda bu dersin düşüncesini uygulayabilirsiniz.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 16

"Benim hiçbir nötr düşüncem yoktur."

Bugünün dersi, düşüncelerinizin etkisiz olduğu yönündeki inancınızı ortadan kaldırmaya doğru giden ilk adımdır. Gördüğünüz her şey düşüncelerinizin sonucudur. Bu gerçeğin istisnası yoktur. Düşünceler büyük veya küçük, güçlü veya zayıf değildirler. Ya hakikidirler ya da yanlış. Hakiki düşünceler kendilerine benzer bir gerçeklik yaratırlar, yanlış düşüncelerse yanılgıyı yaratırlar.

"Etkisi olmayan düşünceler" kavramı kendiyle çelişir. Dünya algınızı yaratabilecek olan düşüncelerin, etkisiz olabilme ihtimali yoktur. Aklınızdaki her düşünce ya hakikate hizmet eder ya da illüzyonlara, ya hakikati genişletirler ya da illüzyonları çoğaltırlar. Aslında 'hiçliği' çoğaltabilirsiniz ama bunu yaparak onu (hiçliği) genişletemezsiniz.

Düşüncelerinizin hiçbir zaman etkisiz olmamasının yanı sıra, kurtuluş; düşüncelerinizin ya savaşı ya barışı, ya sevgiyi ya korkuyu getireceğini kabul etmenizi gerektirir. Nötr bir sonuç mümkün değildir; çünkü nötr bir düşünce yoktur. Korku düşüncelerini önemsiz ve değersiz bularak görmezden gelme eğiliminiz vardır. Onları önemsiz bulmanız, gerçek dışı ve eşit derecede zarar verici oldukları gerçeğini görmezden gelerek üzerlerinde durmamanıza neden olmaktadır. Bu düşünceyi çeşitli şekillerde uygulamalar yaparak gerçekten anlayacaksınız.

Bugünün dersini uygularken, zihninizi bir dakika kadar tarayın. Gözleriniz kapalı olsun ve taramanızı engelleyebilecek olan küçük düşünceleri göz ardı etmemeye çalışın. Bu durum, alışana kadar size biraz zor gelebilir. Halen daha yapay ayrımlar yapmamanın zor olduğunu göreceksiniz. Aklınıza gelen her düşünce, siz onu önemsiz gibi görseniz de bugünün dersini uygulamak için uygun bir konudur.

Uygulama başlarken önce dersi içinizden tekrar edin. Sonra her düşünce zihninizden geçerken, her birinin farkında olarak içinizden şunu tekrar edin:

"..... hakkındaki düşünce, nötr bir düşünce değildir."

Normalde olduğu gibi özellikle size sıkıntı veren her düşünce için bugünün dersini uygulayabilirsiniz. Dersi bu amaçla uygulamak isterseniz aşağıdaki kalıbı kullanabilirsiniz:

"..... hakkındaki düşünce, nötr bir düşünce değildir;

çünkü hiçbir nötr düşüncem yoktur."

Eğer bu uygulamayı zorlayıcı bulmazsanız, bir gün içerisinde en çok dört veya beş kez yapmanız önerilir. Eğer zorlama hissedilirse üç uygulama yeterli olacaktır. Eğer rahatsızlık veya sıkıntı hissedilirse uygulamanın zamanı kısaltılmalıdır.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 17

"Nötr olan hiçbir şey görmüyorum."

Diğerleri gibi bu ders de sebep-sonuç ilişkisini hakikatte olduğu şekliyle anlamanız yolundaki adımlardan biridir. Nötr hiçbir şey göremezsiniz çünkü nötr olan hiçbir düşünceniz yoktur. Her zaman önce düşünce gelir fakat siz bunun tam tersi olduğuna inanmaya çok fazla isteklisiniz. Burada, sizin düşünce şeklinizin dünyanın değil sadece sizin düşünce şekliniz olduğunu öğreniyorsunuz. Eğer bu doğru olmasaydı algının bir sebebi olmazdı, gerçekliğin sebebi de algı olurdu. Algının sürekli değişen doğasına dayanarak söyleyebiliriz ki bu böyle değildir.

Bugünün dersini uygularken gözleriniz açık bir şekilde kendinize şunu söyleyin:

"Nötr olan hiçbir şey görmüyorum çünkü nötr düşüncem yok."

Sonra etrafınıza bakın ve gözünüzün takıldığı her şeye yavaşça bakarak şunu söyleyin:

"Nötr bir ..... görmüyorum

çünkü ..... hakkındaki düşüncelerim nötr değil."

"Nötr bir duvar görmüyorum,

çünkü duvarlar hakkındaki düşüncelerim nötr değil."

"Nötr bir beden görmüyorum çünkü bedenler hakkındaki düşüncelerim nötr değil."

Yine her zamanki gibi canlı-cansız veya güzel-çirkin olduğuna inandığınız şeyler arasında ayrım yapmamaya özen gösterin. Neye inanırsanız inanın gerçekten canlı ve neşe içerisinde hiçbir şey görmüyorsunuz. Bunun sebebi, şu ana kadar gerçekten hakiki olan ve dolayısıyla gerçekten mutlu olan düşüncelerin farkında olmamanızdır.

Egzersizi bir gün içerisinde üç veya dört kez uygulamak yeterlidir. Eğer azami faydayı sağlamak istiyorsanız, direnç hissetseniz bile en az üç kez uygulama yapmalısınız. Fakat direnç hissederseniz uygulama süresini bir dakikanın altına düşürebilirsiniz. Ancak normal sürenin korunması önerilmektedir.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 18

"Görüşümün etkilerini (sonuçlarını) deneyimlemekte yalnız değilim."

Bu ders, gördüğünüz dünyayı yaratan düşüncelerin asla etkisiz veya önemsiz olmadıklarını öğrenmeniz yolundaki adımlardan biridir. Bu ders aynı zamanda zihinlerin bir olduğunu vurgulamaya yöneliktir ki, bu konuya gittikçe daha fazla vurgu yapılacaktır.

Bugünün dersi, ne gördüğünüze değil de daha çok nasıl gördüğünüze yöneliktir. Bu yüzden, bugünün egzersizleri algınızın bu yönüne dikkat çekecektir. Bugün için önerilen üç veya dört uygulama süreci aşağıda belirtildiği şekliyle uygulanacaktır.

Dersin uygulanması için rastgele bir konu seçin. Her birine yeterince uzun bir şekilde bakın ve şunu söyleyin:

".....'yı görme şeklimin etkilerini (sonuçlarını) deneyimlemekte yalnız değilim."

Sonra aşağıdaki genel ifadeyi kullanarak dersi tamamlayın:

"Görüş şeklimin etkilerini (sonuçlarını) deneyimlemekte yalnız değilim."

Bir dakika veya daha az bir süre kadar uygulama yapmak yeterli olacaktır.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 19

"Düşüncelerimin etkilerini (sonuçlarını) deneyimlemekte yalnız değilim."

Bugünün dersi görüşünüzün sadece sizi etkilememesinin sebebini açıklar. Dersler içerisinde zaman zaman, düşünce ve algı ile ilgili derslerin arka arkaya geldiğini göreceksiniz. Bazen biri önce gelir bazen de diğeri. Bunun sebebi sıralarının aslında önemsiz olduğudur. Düşünmek ve bunun sonuçları eşzamanlıdır; çünkü sebep ve sonuç hiçbir zaman ayrı değildir.

Bugün, aslında zihinlerin bir olduğunu vurguluyoruz. Bu düşünce ilk duyulduğunda çok hoşa gidecek bir şey değildir; çünkü size çok fazla sorumluluk yüklemesinin yanı sıra "özel alanın işgal edilmesi" gibi algılanabilir. Fakat aslında özel düşünceler diye bir şey yoktur. Bu düşünceye ilk başta direnecek olmanıza rağmen, anlayacaksınız ki kurtuluş varsa ve mümkünse, bu düşünce doğru olmak zorundadır. Ve kurtuluş da mümkün olmalıdır; çünkü Tanrı'nın Niyeti budur.

Bugün yapacağınız bir dakikalık çalışmalar sırasında gözleriniz kapalı olmalıdır. Önce dersin düşüncesini içinizden tekrarlayın, sonra da zihninizi tarayarak o anda içerdiği düşünceleri araştırın. Her birini ele alırken konunun çevrelendiği kişi veya temayı isimlendirin. Ve bu zihninizdeyken şunu söyleyerek çalışmaya devam edin:

"..... hakkındaki düşüncemin etkilerini (sonuçlarını)

deneyimlemekte yalnız değilim."

Uygulama için seçeceğiniz konular arasında mümkün olduğunca ayrım yapmama gerekliliğini artık kavramış olmalısınız. Bundan sonra, bu gereklilik her gün tekrar anlatılmayacak; fakat arada bir hatırlatıcı olarak önünüze çıkacaktır. Yine de siz, tüm egzersizleri uygularken bu ayrımın yapılmaması gerektiğini kurs süresince aklınızda tutun. Bu, kurs açısından çok önemli bir konudur. Seçimlerinizde bir sıralamanın olmayışı, mucizeler arasında bir sıralamanın olmadığını öğrenmenizi ve kavramanızı sağlayacaktır.

Yine 'ihtiyacınız oldukça' uygulamanın dışında bugünün dersini en az üç kez uygulayın, eğer gereklilik hissederseniz uygulama zamanlarınızı kısaltabilirsiniz. Dörtten fazla uygulama yapmaya gerek yoktur.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 20

"Görmeye kararlıyım."

Çalışma sürelerimiz konusunda bu zamana kadar gelişigüzel bir düzen izledik. Dersleri yapmak için zaman ayırmaya yönelik doğrudan bir gayret sarf etmedik. Sizden asgari düzeyde bir gayret istendi. Aktif olarak işbirliği yapmanız veya ilginizi yöneltmeniz bile istenmedi. Bu gelişigüzel yaklaşım, belirli bir hedefi olan titizce planlanmış bir yaklaşımdır. Sizin düşünüşünüzün tersyüz edilmesinin önemi çok büyüktür ve biz bunu göz ardı edemeyiz. Dünyanın kurtuluşu buna bağlıdır. Eğer siz kendinizi baskı altında hissedip dargın veya tepkili olursanız 'görmezsiniz'.

Bu ders, uygulamalarınıza yapısal bir düzenleme getireceğiniz ilk derstir. Bunu, bir 'güç uygulama' veya 'baskı kurma çabası' gibi algılama yanılgısına düşmeyin. Kurtuluşu siz istediniz. Mutluluğu siz istediniz. Şu anda bunlar sizde değil; çünkü zihinlerinizde bu açıdan bir disiplin yok. Bu yüzden neşe ve hüzün, zevk ve acı, sevgi ve korku arasındaki farkı ayırt edemiyorsunuz. Şimdi bunları ayırt etmeyi öğreniyorsunuz. Bunu öğrendiğinizde ödülünüz çok büyük olacak.

Vizyon için tek gereksinim, sizin görme kararınızdır. İstediğiniz şey sizindir. Sizden az gayret isteniyor diye hedefiniz küçükmüş gibi bir algılama yanılgısına düşmeyin. Dünyanın kurtuluşu ufak tefek bir amaç olabilir mi? Eğer siz kurtulmazsanız dünya kurtulabilir mi? Tanrı'nın Evladı tektir ve o hem yaşamdır hem yeniden doğuşun kendisidir. Onun arzusu gerçekleştirilmiştir; çünkü Ona, Cennetteki ve dünyadaki tüm güç verilmiştir. Görme kararlılığınız doğrultusunda vizyona ulaşırsınız.

Bugünün dersleri, gün boyunca kendinize görmeye kararlı olduğunuzu hatırlatarak yapacağınız çalışmalardan oluşacaktır. Bu ders, üstü kapalı olarak aslında şu an görüyor olmadığınızı kabul etmenizi sağlamaktadır. Böylece, siz bu dersi tekrarladıkça, şu andaki halinizi daha iyisi ile (aslında geçekten istediğiniz halinizle) değiştirme istekliliğinizi ve kararlılığınızı duyurursunuz.

Bugünün dersini gün içerisinde, her saat içinde en az iki kez yavaşça ve pozitif bir şekilde tekrarlayın. Bunu her yarım saatte bir yapabilirsiniz. Eğer unuttuğunuz zamanlar olursa sıkılmayın; fakat hatırlamak için gerçek bir gayret gösterin. Karşınıza çıkan; sizi her üzen, altüst eden kişi, durum ve olayda da fazladan tekrar ederek dersi uygulayın. Onları farklı görmeye başlayabilirsiniz ve göreceksiniz de. Ne arzularsanız onu göreceksiniz. Bu, dünya üzerinde sebep-sonuç yasasının çalışması ile ilgilidir.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 21

"Her şeyi farklı görmeye kararlıyım."

Bugünün dersi bir önceki günün düşüncesinin devamı veya uzantısıdır. Fakat önceki uygulama gibi bu da rastgele her şeye uygulanırken, bu kez ayrıca özellikli zihin tarama süreleri gerekmektedir. Beş uygulama süreci yapılması gereklidir ve her bir uygulama yaklaşık bir dakikalık bir zaman dilimini kapsamalıdır.

Uygulama sürelerine, dersin düşüncesini içinizden tekrarlayarak başlayın. Sonra gözlerinizi kapatın ve zihninizi geçmişte, gelecekte veya şu anda karşılaştığınız ve sizde öfke uyandıran tüm durumları bulmak için dikkatlice tarayın. Bu öfke, çeşitli şekillerde ortaya çıkmış olabilir. En hafif kızgınlık durumundan tutun da, şiddetli bir şekilde yaşadığınız öfkelenme durumlarına kadar her şeyi içerebilir. Yaşadığınız duygunun derecesi önemli değildir. En ufak bir kızgınlık damlasının bile, daha şiddetli öfkelerin üzerine örtülmüş tül bir örtüden başka bir şey olmadığının gittikçe daha da farkına varıyorsunuz.

Bu yüzden, uygulama süreleriniz içerisinde "küçük" gibi görünen öfke ve gerilimlerin dikkatinizden kaçmasını engelleyerek çalışmayı deneyin. Sizde neyin öfkeye sebep olduğunu aslında bilmediğinizi ve bu bağlantılar hakkında hiçbir şeyi gerçekten anlamadığınızı hatırlayın. Muhtemelen bazı durumlar, hatalı algınızdan ötürü size daha "önemli" gibi görünecek ve onlar üzerinde diğerlerinden daha fazla durmak isteyeceksiniz. Ancak bu böyle değildir. Bu sadece saldırının bir şeklinin, bir diğerinden daha haklı olduğu konusundaki inancınızdır.

Zihninizi saldırı düşüncelerinin tüm şekilleri için tararken ortaya çıkan her bir düşünceyi ele alın ve şu cümleyi söyleyin:

".....'yı (kişi ismi) farklı görmeye kararlıyım."

".....'yı (durumu tanımlayın) farklı görmeye kararlıyım."

Mümkün olduğunca özellikli düşünmeye çalışın. Örneğin bir kişinin bir özelliğine öfkelendiğinizde, öfke sanki onunla sınırlı kalıyormuş gibi düşünürsünüz. Bir insana karşı bozulmuş algınız bu şekilde ortaya çıkmışsa şunu söyleyin:

".....'deki (kişi) .....'yı (sevmediğiniz özellik) farklı görmeye kararlıyım."

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 22

"Gördüğüm, intikamın bir şeklidir."

Bugünün dersi, zihninde saldırı düşünceleri barındıran kişinin, dünyada sadece intikamın bir şeklini görebileceğini ifade etmektedir. Kişi içindeki öfkeyi dünyaya yansıtır ve bu yüzden her an dünyanın kendisinden intikam alacağına inanır. Bu şekilde, onun saldırısı kendini koruma gibi görünür. O kişi dünyaya bakışını değiştirmeyi kabul edene kadar, gittikçe daha korkunç hale gelen bir döngü ortaya çıkar. O görme şeklini değiştirmedikçe, saldırı ve savunma düşünceleri onu ve dünyasındaki diğer tüm insanları meşgul eder durur. Bu kişinin zihni nasıl huzurlu olabilir?

Kaçıp kurtulma isteğiniz aslında bu acımasız rüyadan kaçma isteğidir. Bu rüyanın gerçek olmadığını duymak sizin için iyi haber değil de nedir? Bundan kurtulabileceğinizi bilmek mutluluk verici bir keşif değil mi? Yok etmek istediğiniz, nefret ettiğiniz ve elinizde olsa saldırıp yok etmek isteyeceğiniz her şeyi siz yaptınız. Korktuğunuz şeylerin hiçbiri aslında yoktur.

Bugün en az beş kez, birer dakika boyunca çevrenizdeki dünyaya bakın. Gözleriniz bir nesneden diğerine, bir bedenden diğerine geçerken kendinize şunları söyleyin:

"Sadece geçici olanı görüyorum.

Kalıcı olan hiçbir şey görmüyorum.

Gördüğüm, gerçek değildir.

Gördüğüm, intikamın bir şeklidir."

Her çalışma süresinin sonunda kendinize şunu sorun:

"Benim görmek istediğim dünya bu mu?"

Cevap aslında çok net.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 23

"Gördüğüm dünyadan, saldırı düşüncelerinden vazgeçerek kurtulabilirim."

Korkudan kurtulmanın tek yolu bu derste verilmiştir. Bunun dışında başka bir yol işe yaramayacaktır; çünkü bunun dışındaki her şey anlamsızdır. Bu yolun, sonuca ulaşacağı kesindir. Her düşünceniz, gördüğünüz dünyanın bir bölümünü yaratmaktadır. Dünyayı algılayışınızı değiştirmek için üzerinde çalışmanız gereken şey düşüncelerinizdir.

Eğer gördüğünüz dünyayı yaratan saldırı içeren düşünceler ise istemediğiniz şeyin aslında bu düşünceler olduğunu öğrenmelisiniz. Dünyaya bakıp yakınmak anlamsızdır. Dünyayı değiştirmeye çalışmanız da yararsızdır. Onun değişme yetisi yoktur; çünkü o sadece sonuçtur. Fakat dünya hakkındaki düşüncelerinizi değiştirmenin bir amacı vardır. Bunu yaparak 'sebebi' değiştiriyorsunuz, 'sonuç' ise kendiliğinden değişecek.

Gördüğünüz dünya intikam doludur ve içinde gördüğünüz her şey, intikamın bir sembolüdür. "Dış gerçeklik" ile ilgili algınızdaki tüm öğeler, sizin kendi saldırı düşüncelerinizin görsel yansımalarıdırlar. Bunun gerçekten 'görmek' olduğu sorgulanmalıdır. Bu şekilde bir 'görmenin' aslında rüya olarak isimlendirilmesi ve bunun sonucunun da halüsinasyonlar olarak isimlendirilmesi daha doğru olmaz mı?

Siz kendi yarattığınız dünyayı görürsünüz; fakat kendinizi "görüntüyü yaratan" olarak algılamazsınız. Bu dünyadan özgürleşemezsiniz; fakat onu yaratan sebebi değiştirebilirsiniz. Kurtuluş bu anlama gelir; çünkü onu yaratan sebepler ortadan kalkınca gördüğünüz dünyaya ne olur? Vizyon, sizin şu anda gördüğünüzü düşündüğünüz her şeyi yenisiyle değiştirebilecek unsurları barındırmaktadır. Sevgi, görüntülerinizi aydınlatabilir ve onları öyle bir dönüştürebilir ki nefretten oluşsalar bile onları sevebilirsiniz. Çünkü artık sadece nefret barındıran görüntüler yaratıyor olmayacaksınız.

Bugünün dersi, sizin gördüğünüz bu dünyada tuzağa düşmüş olmadığınızı; çünkü bu dünyanın sebebinin değiştirilebildiğini öne sürer. Bu değişim, ilk olarak sebebin belirlenmesini, ikinci olarak serbest bırakılmasını gerektirir. Ancak bundan sonra yerine yenisi gelebilir. Bu değişimdeki ilk iki adım, sizin aktif işbirliğinizi gerektirir. Son adım gerektirmez. İlk iki adımı gerçekleştirdiğiniz zaman gördüğünüz görüntülerin zaten değiştiğini fark edeceksiniz.

İhtiyaç hissettikçe dersi uygulamanın yanında, bir gün içerisinde beş uygulama süreci gereklidir. Çevrenize bakarak dersi kendi kendinize yavaşça tekrarlayın. Sonra gözlerinizi kapatarak zihninizi, saldırı düşünceleri için tarayın. Aklınızdan geçen her düşünce ortaya çıktıkça şunları söyleyin:

"Gördüğüm dünyadan ..... hakkındaki saldırı düşüncelerinden

vazgeçerek kurtulabilirim."

Bunu söylerken zihninizden geçen her bir saldırı düşüncesini fark edin. Sonra her birinden özgürleştikçe bir diğerine geçin.

Uygulama süreçlerinde, hem saldırgan düşüncelerinizi hem de size saldırıldığına dair düşüncelerinizi değerlendirdiğinizden emin olun. Hepsinin sonuçları tamamen aynıdır; çünkü kendileri de aynıdır. Şu anda bunun farkında olmayabilirsiniz ve sizden istenen, uygulama süreleri içerisinde hepsini aynı olarak düşünmenizdir. Şu anda halen, gördüğünüz dünyanın sebebini araştırma aşamasındayız. Eninde sonunda saldırı düşüncelerinin ve saldırıldığınıza dair düşüncelerin farklı olmadıklarını anladığınızda, sebebi bırakmaya hazır olacaksınız.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 24

"Kendi yararıma (hayrıma) olanları algılamıyorum."

Ortaya çıkan hiçbir durumda, neyin gerçekten sizin yararınıza olacağını tam olarak bilmiyorsunuz. Dolayısıyla, uygun eylemi yapabilmek için gerçek bir rehberiniz veya sonucu değerlendirebilecek bir yönteminiz yok. Eylemlerinizi duruma dair algınız belirler ve algınız yanlıştır. Bu yüzden gerçekten yararınıza olmayana hizmet etmekten kaçınamıyorsunuz. Yaşadığınız durumu doğru algıladığınız zaman gerçekten neyin yararınıza olduğunu fark edebilirsiniz. Amacınız bu olmalıdır; yoksa neyin yararınıza olduğunu asla bilemezsiniz.

Eğer gerçekten neyin yararınıza olduğunu bilmediğinizi fark ederseniz yararınıza olanlar size öğretilebilir. Fakat siz, onların sizin yararınıza olduğunu düşünüp kendinizi buna inandırmaya devam ettikçe öğrenemezsiniz. Bugünün dersi, gerçek öğrenmenin başlayabilmesi için zihninizi açmaya yönelik bir adımdır.

Bugünün dersi kendinize genelde olduğunuzdan daha dürüst olmayı gerektirir. Gün içerisinde en az beş kez uygulayacağınız her egzersiz sürecinde, çok fazla konu üzerinde çalışmak yerine dikkatlice ve samimi olarak seçilmiş birkaç konunun çalışılması tavsiye edilir. Her egzersiz için iki dakika zihin tarama önerilmektedir.

Uygulama yapmaya gözleriniz kapalı olarak başlarken bugünün cümlesini içinizden tekrarlayın. Daha sonra zihninizi tarayıp son zamanlarda sizi uğraştıran, çözülmemiş durumları bulun. Burada, yaşadığınız durumdan elde etmek istediğiniz sonuçları bulmanız önemlidir. Böylece arzuladığınız bazı büyük sonuçlar için farklı seviyelerde ve birbirleri ile çelişen birçok hedefiniz olduğunu hemen fark edeceksiniz.

Her gördüğünüz durumu sırayla isimlendirin ve bu durumun çözülmesi ile ilgili aklınıza gelen tüm hedefleri yazın.

Her uygulamanızın şekli yaklaşık olarak şöyle olmalıdır:

"..... içeren durumda, ... olsun, ... olsun istiyorum."

Ve bunun gibi devam edin.

Samimi bir şekilde aklınıza gelen tüm sonuç beklentilerinizi uygulamaya dahil etmeye çalışın. Bazıları size doğrudan esas konu ile ilgiliymiş gibi görünmeyebilir, bazıları ise çok alakasız olabilir. Yine de onları kullanın.

Eğer bu dersleri doğru uygularsanız ortadaki konu ile sizin o konudan beklentileriniz arasında bir bağlantı olmadığını hemen fark edersiniz. Birçok hedefinizin birbiri ile çelişki içinde olduğunu da fark edeceksiniz. Hedeflerinizin ortak bir sonuca ulaşma ihtimali yok ve durumun sonucu nasıl olursa olsun sizi hayal kırıklığına uğratacak. Çözülmemiş konular hakkında beklenti içinde olduğunuz tüm 'umulan sonuçların' bir listesi aklınızdan geçerken kendinize şunu söyleyin:

"Bu durumda kendim için en yararlı (hayırlı) olanı algılamıyorum."

Ve bir diğerine geçin.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 25

"Hiçbir şeyin amacını bilmiyorum."

Amaç, anlamdır. Bugünün dersi gördüğünüz hiçbir şeyin neden hiçbir anlama gelmediğini açıklar. Varlıklarının amacını bilmiyorsunuz ve bu yüzden onlar sizin için anlamsızdırlar. Her şey aslında sizin iyiliğiniz içindir. Varlıklarının sebebi budur, tek amaçları ve anlamları budur. Bunu fark ettiğinizde ve kabul ettiğinizde hedefleriniz birleşir ve gördüğünüz her şey anlam kazanır.

Ego-merkezli hedefler içerisinde olduğunuz için dünyayı ve onla ilgili her şeyi anlamlı gibi algılarsınız. Bu hedefler sizin iyiliğinizi amaçlamaz; çünkü siz ego değilsiniz. Kendinizi ego ile özdeşleştirmiş olmanız, her şeyin amacını anlama becerinizi elinizden alır. Bunun sonucu olarak da her şeyi yanlış kullanmanız kaçınılmaz olur. Buna inandığınız zaman, dünyaya atfettiğiniz hedeflerde ısrar etmek yerine onları tamamen bırakmaya çalışacaksınız.

Şu an hedeflerinizi 'kişisel çıkarlarınız' temelinde tanımlamaktasınız. Hakikatte ise sizin hiçbir kişisel çıkarınız olmadığı için hedeflerinizin de hiçbir anlamı yoktur. İllüzyonlara değer verip onların peşinde koştuğunuz için aslında hiçbir gerçek hedefiniz yoktur. Ve bu yüzden hiçbir şeyin varlığının amacını bilemezsiniz.

Bugünün dersinden bir anlam çıkarabilmeniz için, önce şunu da bilmeniz gerekiyor: amacı en sığ boyutta fark edebilirsiniz; ancak amaç, bu seviyeden anlaşılamaz. Örneğin telefonun, o an orada olmayan bir kişi ile konuşmanızı sağlama amacıyla var olduğunu anlayabilirsiniz. Anlayamadığınız, neden o kişiye ulaşmak istediğinizdir. Ve sizin, o kişi ile iletişim kurmanızın anlamını belirleyecek olan aslında budur.

Öğrenebilmek için her şeye yüklediğiniz anlamlardan vazgeçmeye gönüllü olmalısınız. Bunu başarmanın tek yolu, onları 'iyi' veya 'kötü' olarak değil 'anlamsız' olarak algılamanızdır. Bugünün dersi buna yönelik bir adımdır.

Her biri ikişer dakikadan oluşacak altı çalışma süreci gereklidir. Her dakika, bugünün dersinin yavaşça içinizden tekrar edilmesi ile başlamalıdır. Daha sonra gözünüze takılan, 'yakın veya uzak', 'önemli veya önemsiz', 'insan veya değil' her şey üzerinde biraz durarak aşağıdaki şekilde dersi uygulamanız gerekir.

Örneğin:

"Bu sandalyenin varlığının amacını bilmiyorum."

"Bu kalemin varlığının amacını bilmiyorum."

"Bu elin varlığının amacını bilmiyorum."

Bunu yavaş bir şekilde söyleyin ve cümleyi tamamlamadan gözünüzü o objeden çekmeyin. Sonra bir sonrakine geçin ve bugünün dersini önceki gibi uygulamaya devam edin.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 26

"Saldırı düşüncelerim etkilenmezliğime saldırıyor."

Eğer saldırıya açıksanız etkilenmez olamazsınız. Saldırıyı gerçek bir tehdit olarak algılıyorsunuz ve bu yüzden de gerçekten saldırabileceğinize inanıyorsunuz. Etkilediğiniz şeyden etkilenmemeniz imkânsızdır. Sonunda kurtuluşunuzu sağlayacak düşünce de budur; fakat şu anda onu yanlış kullanıyorsunuz. Bu yüzden onu kendinize karşı değil de yararınız yönünde nasıl kullanacağınızı öğrenmelisiniz.

Saldırı düşünceleriniz size yansıtıldığı için saldırıdan korkarsınız. Eğer saldırıdan korkuyorsanız bu etkilenmez olmadığınıza inandığınızın göstergesidir. Bu yüzden saldırgan düşünceleriniz, zihninizdeki bulundukları noktadan sizi 'zarar görmeye açık' kılar. Aynı anda hem etkilenmezlik hem de saldırı düşünceleri kabul edilemezler; çünkü birbirleri ile çelişirler.

Bugünün dersi, sizin sadece kendinize saldırdığınız düşüncesini öne sürer. Saldırı düşünceleriniz, etkilenebileceğiniz inancını ortaya koyar ve bu inanç sizi kendi gözünüzde güçsüzleştirir. Böylece bu düşünceler kendinizi algılayış şeklinize saldırırlar. Onlara inandığınız için artık kendinize inanmazsınız. Benliğinize dair hatalı bir görüntü, gerçek kimliğinizin yerini alır.

Bugünün dersi üzerinde çalışmak, etkilenirlik veya etkilenmezliğin sizin kendi düşüncelerinizin sonucu olduğunu gösterecektir. Sizin düşünceleriniz dışında hiçbir şey size saldıramaz. Düşünceleriniz dışında hiçbir şey zarar görebileceğinize sizi inandıramaz. Etkilenmez olduğunuzu size kanıtlayabilecek tek şey düşüncelerinizdir.

Bugünün dersi için altı uygulama süreci gereklidir. Her uygulama sürecine iki dakika ayırabilirsiniz. Eğer çok dirençle karşılaşırsanız bu dakikalar bire düşürülebilir; ancak bu sürenin altına da inmeyin.

Uygulama süreci, bugünün dersini içinizden tekrarlamanızla başlamalıdır. Sonra gözlerinizi kapatın ve olası sonuçları, sizi endişelendiren sıkıntılı konuları düşünün. Bu endişe aslında size depresyon, üzüntü, öfke, zorlanma, korku, kaygı veya kötü bir şey olacakmış gibi bir his şeklinde görünebilir. Gün içerisinde çözülememiş ve zihninizi meşgul eden tüm konular uygun birer uygulama konusudurlar. Her birinde normalde olduğundan daha uzun zaman harcamanız gerekeceği için çok fazla düşünce üzerinde çalışamayabilirsiniz. Bugünün dersi, seçtiğiniz konulara şu şekilde uygulanmalıdır:

Önce durumu isimlendirin:

"..... konusunda endişeliyim."

Sonra bununla bağlantılı tüm muhtemel sonuçlar üzerinden giderek sizde endişe uyandıran ihtimalleri bulun. Her biri üzerinde durarak şunu söyleyin:

"..... olacağından korkuyorum."

Eğer egzersizi doğru uyguluyorsanız seçtiğiniz her konu için beş, altı veya daha fazla ihtimal bulmuş olmalısınız. Bu noktada birçok konu üzerinde çalışmaktansa birkaç konuya odaklanmanız daha faydalı olacaktır.

Her konu için beklenen sonuçlar listesi oluşurken bazılarının, özellikle de sona doğru ortaya çıkanların sizin için kabul edilemez olduklarını fark edeceksiniz. Yine de mümkün olduğunca hepsine aynıymış gibi yaklaşmaya çalışın.

Korktuğunuz tüm sonuçları isimlendirdikten sonra kendinize şunu söyleyin:

"Bu düşünce benim kendime yaptığım bir saldırıdır."

Ve uygulamayı sonlandırırken bugünün dersini içinizden tekrarlayın.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 27

"Her şeyin üzerinde 'görmek' istiyorum."

Bugünün dersi sıradan bir istekten fazlasını ifade eder. Bu düşünce, arzuladığınız şeyler arasında vizyona öncelik vermektir. Bu düşünceyi kullanırken gerçekten bunu söylemeyi isteyip istemediğiniz konusunda emin olamayabilirsiniz ve bu yüzden dersi uygulamak konusunda çekinceli davranabilirsiniz. Bu önemli değildir. Bugünün dersinin amacı, bu düşüncenin size tamamen doğru geldiği zamana yaklaşmanız için ilk adımı atmanızı sağlamaktır.

Görme isteğinizin her şeyin üzerinde olmasını düşünmenizi istemek, size sanki sizden bir fedakârlık isteniyormuş gibi gelebilir. Eğer bu düşünceyi uygulamaya karşı zorlanır veya direnç hissederseniz şu cümleyi ekleyin:

"Vizyonun bedeli yoktur."

Eğer hala kayıp hissi devam ederse şunu da ekleyin:

"O sadece kutsayabilir."

Maksimum fayda elde etmek için, bugünün dersinin daha sık tekrar edilmesi gerekir. En azından her yarım saatte bir uygulanmalıdır. Eğer mümkünse daha fazla da uygulanabilir. Mesela her 15 veya 20 dakikada bir uygulamayı deneyebilirsiniz. Uyanır uyanmaz hangi sıklıkta yapacağınıza karar vermeniz ve sonra da gün boyunca verdiğiniz karar doğrultusunda uygulamaya devam etmeniz faydalı olacaktır. Bunu yapmak zor olmayacaktır. Bir görüşme sırasında veya başka bir işle meşgulken bile bu basit cümleyi içinizden geçirerek çevrenizde olan hiçbir şeye zarar vermeden dersi uygulayabilirsiniz.

Asıl sorulması gereken sorular şunlardır; bunu ne kadar sık hatırlayacaksınız? Bugünün dersinin gerçekleşmesini ne kadar istiyorsunuz? Bu soruları cevaplarsanız diğer tüm sorular cevaplanır. Bazı uygulamaları yapamıyor hatta birçok kez yapmayı kaçırıyor olabilirsiniz. Bu sizi huzursuz etmesin; fakat bunu fark ettikten sonra, karar verdiğiniz zaman planınızı uygulamaya çalışın. Eğer bugünün dersini uygularken en az bir kere bile içtenlikle bu cümleyi söylediğinizi hissederseniz, emin olun ki; kendinizi, yıllarca sürecek bir çabadan kurtarmış olursunuz.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 28

"Her şeyin üzerinde, farklı 'görmek' istiyorum."

Bugün, dünün uygulamasına daha özellikli bir şekil veriyoruz. Bu uygulamalar sırasında bazı kesin kararlar vermektesiniz. Buradaki konumuz bu kararlılığınızı gelecekte sürdürüp sürdürmeyeceğiniz değildir. Eğer en azından şu anda bunu yapmaya yönelik kararlılığınız güçlü ise bunu geleceğe yansıtmışsınızdır. Şu an halen daha baştayız.

Örneğin hala daha, "her şeyin üzerinde, farklı 'görmek' istiyorum" diye içinizden tekrar etmenin ne önemi olduğunu anlamamış olabilirsiniz. Aslında kendi başına bir önemi yoktur; fakat ne sadece kendi başınadır ki? 'Kendi başına' ne anlama gelir? Kendinizle ilgili birçok farklı şey görürsünüz ve aslında bu hiçbir şey görmediğiniz anlamına gelir. Ya gerçekten görürsünüz ya da görmezsiniz. Eğer bir şeyi farklı görmeye başlarsanız her şeyi farklı görmeye başlarsınız. Bir tanesinde göreceğiniz ışık, hepsindeki ışıktır.

"Her şeyin üzerinde, farklı 'görmek' istiyorum" dediğiniz zaman, örneğin bir masa hakkında önceden edindiğiniz tüm fikirleri bırakmak üzere bir kararlılık gösterirsiniz ve zihninizi o nesnenin gerçekte ne olduğunu veya o nesnenin amacını anlamaya açmış olursunuz. Onu geçmişle ilgili kelimeler kullanarak tanımlamazsınız. Onun ne olduğunu söylemeye çalışmak yerine, gerçekte ne olduğunu sorarsınız. Onun tanımını sizin masalar hakkındaki çok sınırlı deneyiminize bağlamazsınız ve onun varoluş amacını sizin basit, kişisel düşüncelerinizin sınırları içerisinde düşünmezsiniz.

Önceden tanımladığınızı sorgulamazsınız. Bu dersin amacı sorular sormak ve cevaplar almaktır. "Her şeyin üzerinde, bu masayı farklı 'görmek' istiyorum" cümlesini kurduğunuz zaman, kendinizi 'görmeye' adarsınız. Bu adanmışlık masaya özgü değildir. Adanmışlığınızı siz masaya uygularken diğer her şeye de eşit derecede etki eder. Ne daha fazla, ne daha az.

Aslında tamamen açık bir zihinle bakıp masa hakkındaki tüm yargılarınızı iptal edebilirseniz sadece o masa sayesinde vizyona ulaşabilirsiniz. Onun size göstermek, söylemek istediği; saf, sonsuz değerde, mutluluk ve ümit dolu bir şey var. Onunla ilgili bütün fikirlerinizin altında onun gerçek varoluş anlamı yatmakta ve o bunu tüm evrenle paylaşıyor.

Bugün 'masayı' deney konusu olarak kullanarak aslında evrenin anlamını ve amacını görmeyi amaçlarsınız. Bu uygulamayı yaparken kullanacağınız her malzemede aynı araştırmayı yapacaksınız. Kullandığınız objelerin her birinin anlamının size gösterilmesi için aynı soruyu tekrarlıyorsunuz. Siz, onlar hakkındaki yargılarınızı bıraktıkça gerçek anlamlarının size gösterilmesi için adanmışlık gösteriyorsunuz.

Bugünün dersini ikişer dakikalık altı süreç halinde uygulayın. Günün dersini içinizden tekrar edin ve gözlerinizi açıp etrafınızda ne görüyorsanız ona uygulayarak devam edin. Bugün konular rastgele seçilmenin yanı sıra aynı samimiyetle uygulamayı da gerektirir. Her bir konunun değeri eşittir; çünkü her birinin sizin görmenize olan katkısı eşittir.

Her zaman olduğu gibi ders, gözlerinizin temas ettiği her objenin ismini söyleyerek uygulanmalıdır. Aşağıdaki cümleyi kurarken gözünüzü o objenin üzerinde tutunuz:

"Her şeyin üzerinde, bu .....'yı farklı 'görmek' istiyorum."

Her uygulama yavaşça yapılmalıdır. Uygularken iyice düşünerek, konuyu kavrayarak uygulayın. Aceleye gerek yoktur.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 29

"Tanrı, gördüğüm her şeydedir."

Bugünün dersi, neden herhangi bir şeye bakarak her şeyin anlamını görebileceğinizi açıklar. Hiçbir şeyin neden ayrı olmadığını, neden kendi başına veya kendi içinde olmadığını açıklar. Bu ders, neden gördüğünüz şeylerin hiçbir anlam ifade etmediğini açıklar. Aslında bu ders, bugüne kadar kullandığımız tüm düşünceleri ve bundan sonra kullanacaklarımızı da açıklar. Bugünün düşüncesi vizyon için temel oluşturur.

Bu düşünceyi kavramak bu noktada sizin için muhtemelen biraz zor olacaktır. Onu aptalca, alakasız, anlamsız, komik ve sakıncalı bulabilirsiniz. Örneğin Tanrı'nın bir masanın içinde olması elbette size anlamsız gelecektir. Fakat dün de vurguladığımız gibi, her şey gibi, herhangi bir masa da evrenin anlamını ifade eder. Evrenin amacını ifade eden her şey, Yaratıcısının amacını da paylaşmaktadır.

Bugün bu yüzden her şeye sevgi, takdir ve açık bir zihinle bakmayı öğrenmeye çalışın. Onları şu anda gerçekten görmüyorsunuz. Onları gerçekten görmüyorken gerçek anlamlarını nasıl bileceksiniz? Hiçbir şey size göründüğü gibi değil. Kutsal anlam, sizin çok kısıtlı olan algı düzeyinizin ötesinde bulunmaktadır. Vizyon size dünyayı aydınlatan kutsallığı gösterdiği zaman, bugünün düşüncesini mükemmel bir şekilde anlayacaksınız. Ve bunu anladığınızda, nasıl olup da bunu bulmakta bu kadar zorlandığınızı anlayamayabilirsiniz.

Yapacağınız altı tane ikişer dakikalık uygulama yine öncekilere benzer bir düzen içermelidir. Önce dersin düşüncesini içinizden tekrarlayın, sonra da çevrenizdeki tüm konulara, nesnelere, isimlerini net bir şekilde koyarak uygulayın. Yönlendirmeli konu seçmekten bugün özellikle kaçının; çünkü bugünün dersinin sizin alışkın olduğunuz düşünce tarzına tamamen yabancı olması, sizi yönlendirme yapmaya itebilir. Yaptığınız her türlü ayrımın hakikatte tamamen anlamsız olduğunu hatırlayın.

Bu yüzden konu seçiminiz tamamen rastgele olmalıdır. Örneğin listeniz şunlardan oluşabilir.

"Tanrı bu askıda."

"Tanrı bu dergide."

"Tanrı bu parmakta."

"Tanrı bu lambada."

"Tanrı bu bedende."

"Tanrı bu kapıda."

Sizden istenen, bu altı uygulama süreci dışında dersi gün boyunca en az saatte bir uygulamanız. Acele etmeden, etrafınıza yavaşça bakarak, cümleyi içinizden tekrarlayın. Bunu yaparken en azından bir veya iki kez huzur hissedeceksiniz.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 30

"Tanrı, gördüğüm her şeydedir çünkü Tanrı benim zihnimdedir."

Bugünün dersi, vizyon için bir sıçrama tahtasıdır. Bu düşünce sayesinde, tüm dünya gözlerinizin önüne serilir. Dünyaya bakarsınız ve daha önce orada hiç görmediğiniz bir şey görürsünüz. Daha önce gördüklerinizi ise artık görmeyeceksiniz.

Bugün, yeni bir yansıtma şeklini öğrenme aşamasındayız. Dış dünyada görüp hoşlanmadığımız şeylerden kurtulmaya çalışmayı bırakıyoruz. Tam tersine, zihnimizde olanın dünyadaki yansımasını görmek istiyoruz; çünkü kaynak zihnimizdir. Böylece, gördüğümüz şeyi kendimizden ayrı tutmak yerine onunla bir oluruz. Vizyon ile sizin görüşünüz arasındaki en temel fark budur.

Bugünün dersi gün boyunca mümkün olduğu kadar sık uygulanmalıdır. Her boş anınızda çevrenize bakarak dersi içinizden tekrarlarken dersin şu an gördüğünüz veya eğer görüş alanınızda olsaydı görebileceğiniz her şeye uygulanabileceğini fark edin.

Vizyon 'yakın' veya 'uzak' gibi kavramlarla kısıtlı değildir. Bu düşünceye alışabilmenize yardımcı olmak için, bugünün dersini uygularken gördüğünüz nesnelerle çalışmanın yanı sıra, görüş alanınızın dışında olduğunu bildiğiniz nesneler ile de çalışın. Vizyon yakınlık veya uzaklık gibi kavramlarla sınırlı olmadığı gibi, 'bedeninizin gözlerine' de bağlı değildir. Vizyonun tek kaynağı zihindir.

Bu düşünceye daha da alışabilmek için, dersi uyguladığınız çalışma sürelerinden bazılarını gözleriniz kapalı bir şekilde uygulamaya ayırın. Dışınızdakilere değil içinizdekilere odaklanın. Aklınıza ne gelirse (nesneler, görüntüler, duygular vb.) onu konu olarak kullanın. Bugünün dersi hepsine uygundur.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 31

"Gördüğüm dünyanın kurbanı değilim."

Bugünün dersi, sizin 'özgürlük bildirgeniz' için bir giriş niteliğindedir. Bu ders, yine hem içinizde hem dışınızda gördüğünüz dünyaya uygulanmalıdır. Egzersizleri bu şekilde uygulamayı birçok kez kullanacağız, değişiklik olduğu zaman ders içerisinde belirtilecektir. Genel anlamda bu uygulama şekli, iki ayrı süreçten oluşur. Bu süreçlerin birincisi; düzenli bir şekilde yapacağınız uzun uygulamalar, ikincisi ise dersin düşüncesini gün içerisinde sıklıkla tekrar ettiğiniz kısa uygulamalar olacaktır.

Bugünün dersi biri sabah ve biri akşam olmak üzere iki uzun uygulamadan oluşmaktadır. Her bir uzun uygulama süreci için üç ile beş dakika arası zaman önerilmektedir. Bu süre boyunca çevrenize yavaşça bakarak dersin düşüncesini iki üç kez tekrarlayın. Sonra gözlerinizi kapatıp aynı düşünceyi iç dünyanıza uygulayın. İkisinden de kurtulacaksınız; çünkü içsel olan dışsal olanın sebebidir.

İç dünyanızı tararken ortaya çıkan tüm düşünceleri fark ederek dersi her bir düşünce için uygulayın. Bu düşünceler arasında bir hiyerarşi yaratmamaya özen gösterin. Düşünceler bir akış halinde gelip geçerken mümkün olduğunca tarafsız bir şekilde onları izleyin. Hiçbiri üzerinde özellikle durmadan akışın yavaşça ve sessizce sürmesine izin verin. Sessizce oturmuş, düşüncelerinizi izlerken bugünün dersinin cümlesini istediğiniz sıklıkla; fakat acele etmeden içinizden tekrarlayın.

Buna ek olarak gün içerisinde mümkün oldukça bugünün dersini tekrarlayın. Kendinize, kurtuluşunuz için bir özgürlük bildirgesi ortaya koyduğunuzu hatırlatın. Ve sizin kurtuluşunuzda, dünyanın kurtuluşu yatar.

Bugünün dersi illüzyona kapılmaya eğilimli olduğunuz durumlarda kullanılmaya uygundur. Bu bildirge ile illüzyonlara kapılarak kendinizi esaret altına almayacağınızı duyuruyorsunuz.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 32

"Gördüğüm dünyayı ben icat ettim."

Bugün sebep ve sonuç ilişkisi temasını geliştirmeyi sürdüreceğiz. Gördüğünüz dünyanın kurbanı değilsiniz; çünkü o sizin hayal gücünüzün sonucudur. İcat ettiğiniz gibi ondan kolayca vazgeçebilirsiniz. Onu ister görürsünüz ister görmezsiniz. Onu istediğiniz sürece o orada olacak; ondan vazgeçtiğiniz an göreceğiniz o olmayacak.

Bugünün dersi de önceki bazı dersler gibi hem iç dünyanıza hem de dış dünyanıza uygulanır; çünkü ikisi de aynıdır. Fakat siz onları farklı algılıyorsunuz. Bu yüzden bugünün uygulama süreci yine iki aşamada yapılacak. Birinci aşama; dışta gördüğünüz dünyaya, ikincisi ise zihninizde gördüğünüz dünyaya dersi uygulamaktır. Bugünün egzersizlerinde, iki dünyanın da sizin hayal gücünüzün birer icadı olduğu düşüncesini algılamaya çalışın.

Bugün derse başlarken sabah ve akşam, iki veya üç kez dışınızda gördüğünüz dünyaya bakarak dersin düşüncesini içinizden tekrarlayın. Daha sonra gözlerinizi kapatarak iç dünyanıza bakmaya başlayın. İkisine de eşit davranmaya özen gösterin. Bugünün dersini gün içerisinde istediğiniz sıklıkla uygulayabilirsiniz. Zihninizin getirdiği tüm görüntüleri acele etmeden izleyerek dersi uygulayın.

Sabah ve akşam yapacağınız uzun süreli iki çalışma sürecinde, üç ile beş dakika arası uygulama önerilir. Üç dakikadan az olmamakla birlikte, eğer egzersiz size dinlendirici gelirse beş dakikadan fazla uygulayabilirsiniz. Bu dersi uygulamak için mümkün olduğunca rahatsız edilmeyeceğiniz ve kendinizi uygulamaya hazır hissettiğiniz bir yer ve zaman seçmeniz yararlı olacaktır.

Uzun uygulama süreçleri dışında egzersizler gün boyunca sıklıkla yapılmalıdır. Kısa uygulamalarınızda, düşünceyi kısaca tekrar ettikten sonra iç veya dış dünyanızı araştırarak dersi uygulayın. Hangisini seçtiğiniz fark etmez.

Bugünün dersi, keder içeren bir durum ortaya çıktığı anda hemen uygulanmalıdır. Kendinize şunu söyleyerek uygulamayı yapın:

"Bu durumu, gördüğüm şekliyle ben icat ettim."

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 33

"Dünyaya bakmanın başka bir yolu var."

Bugünün dersi, dünya algınızı hem iç hem de dış unsurları ile birlikte tamamen değiştirebileceğiniz düşüncesini anlamanız için bir adımdır. Sabah ve akşam tam beş dakika bu dersi uygulamaya adanmalıdır.

Uygulama süreçleri içerisinde, bu düşünce mümkün olduğunca sık bir şekilde tekrar edilmelidir. Fakat acele etmeden uygulama yapmak önemlidir. Yine iç ve dış dünyanızdaki algınızı araştırın; fakat ani bir şekilde geçiş yapmayın. Normal bir şekilde dış dünyanıza yavaşça bakarak sadece dersi uygulayın ve sonra gözlerinizi yavaşça kapatarak aynı duyguyla iç dünyanızı araştırmaya geçin. İki uygulamada da dışta durmaya çalışın ve bu durumu korumak için dersi gün boyunca sürekli tekrarlayın.

Kısa uygulama süreçleri mümkün olduğu kadar sık olmalıdır. Yine bugün kedere meyilli olduğunuzu fark ettiğiniz her durumda, o anda uygulama yapacak şekilde kendinizi hazırlayın. Bu anlarda yapacağınız uygulamalarda şunu söyleyin:

"Buna bakmanın başka bir yolu var."

Bugünün dersini kederin farkına vardığınız anda uygulayın. Belki bir dakikalığına sessiz bir şekilde oturup birkaç kez dersi içinizden tekrarlamanız gerekebilir. Bu şekilde yapacağınız uygulamalarda gözlerinizi kapatmak yardımcı olacaktır.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 34

"Bunun yerine huzuru görebilirdim."

Farklı gördüğünüzde, göreceğiniz şeyin koşulları bu dersle birlikte tanımlanmaya başlamıştır. Zihnin huzuru (iç huzur/içsel barış) tamamen içsel bir konudur; kendi düşüncelerinizle başlamalı ve sonra dışa yansımalıdır. Huzur ve barış dolu bir dünya algısına ulaşmanız için, önce sizin iç huzurunuz sağlanmalıdır.

Bugünün egzersizleri için bir gün içerisinde üç kez uzun uygulama yapmanız gereklidir. Egzersizleri bir kez sabah ve bir kez de akşam uygulamanız önerilir. Diğer bir uygulama da hazır olduğunuzu hissettiğiniz ve uygulamak istediğiniz herhangi bir anda yapılabilir. Bugün tüm uygulamalar gözleriniz kapalıyken uygulanmalıdır, çünkü bugünün dersi iç dünyanıza hitap eder.

Her uygulama sürecinde beş dakikalık bir zihin tarama süreci önerilmektedir. Zihninizi korku düşünceleri, endişe uyandıran durumlar, "sinir bozucu" kişiler/olaylar veya üzerinde uğraştığınız, sizi zorlayan ve içinde sevgi barındırmayan düşünceleri bulmak için tarayın. Fark ettiğiniz her düşünceye bugünün dersini yavaşça uygulayın. Düşünceler birer birer ortaya çıkarken üzerlerinde çok fazla durmadan onları yavaşça izleyin ve bir sonraki düşünce gelirken öncekileri serbest bırakın.

Belirgin konular bulmakta zorlanırsanız bu dersin düşüncesini içinizden yavaşça ve sık bir şekilde tekrarlamanız yardımcı olacaktır. Dersi özellikle seçilmiş bir konuya uygulamaya kalkmayın, gelen ne varsa rastgele uygulama yapın. Özellikle bir konuyu dışta bırakmamaya da özen gösterin.

Kısa uygulamaları sıklıkla yapmanın yanı sıra, huzurunuzun tehdit altında olduğunu hissettiğiniz her an dersi uygulayın. Buradaki amaç, gün boyunca kendinizi illüzyona kapılmaktan korumaktır. Böyle bir arzunuzun ortaya çıktığını fark ederseniz egzersizi şu şekilde uygulayabilirsiniz:

"Bu durumda gördüklerim yerine huzuru görebilirdim."

Farkına varacağınız iç huzurunuza yönelik saldırılar nedeniyle depresyon, endişe veya üzüntü gibi olumsuz duygulanımlar yaşarsanız dersi esas şekli ile kullanın.

Farklı durumlarda zihinsel durumunuzu veya bakış açınızı değiştirmek için, bugünün dersini birkaç kez uygulama ihtiyacı hissederseniz, bir iki dakika ayırıp bulduğunuz düşünceler üzerinde dersi tekrarlayın. Buna bir rahatlama veya gevşeme hissedene kadar devam edin. Kendinize şunu söylerseniz bunun size çok faydası dokunacaktır:

"Depresyon, endişe veya üzüntümün yerine huzuru görebilirim."

(Bunu kişi, duygu veya konular hakkındaki düşünceler için kullanabilirsiniz.)

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 35

"Benim zihnim Tanrı'nın zihninin parçasıdır. Ben çok kutsalım."

Kendinizi şu an, bugünkü dersin sizi tanımladığı şekilde görmüyorsunuz. Bugünün dersi, vizyonun size göstereceğini tanımlar. Dünyanın içinde var olduğuna inanan kişi için, bu dersin anlatmak istediği düşünceye inanmak çok zordur. Ve dışta gördüğünüz dünyanın 'içinde' olduğunuzu düşünmenizin sebebi, zihninizin, Tanrı'nın zihninin bir parçası olduğuna inanmamanızdır.

Bulunduğunuzu düşündüğünüz yerin parçası olduğunuza inanırsınız. Bunun sebebi, kendinizi arzuladığınız çevre ile kuşatmanızdır. Bunun, sizin kendi hakkınızda düşündüklerinizi ve icat ettiğiniz tüm görüntüleri koruyacağını düşünürsünüz. Görüntüler bu çevrenin parçalarıdırlar. Bu görüntüleri icat eden ve korumaya çalışan 'siz' de bu görüntülerin parçasısınız. Gördükleriniz, görüntülerin gözünden görünenlerdir. Gerçek vizyon bu değildir. Görüntüler göremez.

Bugünün dersi kendinize bakmanın farklı bir yolunu sunmaktadır. Kaynağınızı bularak kimliğinizi bulursunuz ve Hakikatte ne olduğunuzu bu şekilde tanımlayabilirsiniz. Bugünün dersini uygulamak için farklı bir kalıp kullanacağız; çünkü bugünün düşüncesi, algılanandan öteye algılayana hitap eder.

Bugün beşer dakikalık sürelerle yapacağınız üç uygulama sürecine, bu dersin düşüncesini içinizden tekrarlayarak başlayın. Gözlerinizi kapatın ve içinizden kendinizi tanımlayacağınız ifadeleri bulun. Ego merkezli tüm tanımları ortaya çıkarın. Bu tanımlar olumlu veya olumsuz, istediğiniz veya istemediğiniz, kibirli veya alçak gönüllü olabilir. Hepsi eşit derecede illüzyondur. Çünkü kendinize kutsallığın gözünden bakmıyorsunuz.

Zihin tarama sürecinin başlarında, muhtemelen kendinizi algılayış biçimleriniz arasında negatif tanımları bulacaksınız. Egzersiz sürecinin ilerleyen aşamalarında ise daha çok kendinizi öven tanımlamalar ortaya çıkacaktır. Şunu aklınızda tutun; kendiniz hakkındaki kurgu ve hayallerin özellikleri önemli değildir. İllüzyonların gerçekte hiçbir özelliği yoktur. Onlar hakiki değildirler.

Aşağıda rastgele seçilmiş örnek bir liste vardır:

"Kendimi baskı altında görüyorum."

"Kendimi depresyonda görüyorum."

"Kendimi başarısız görüyorum."

"Kendimi yardıma muhtaç görüyorum."

"Kendimi tehlikede görüyorum."

"Kendimi zafer kazanmış görüyorum."

"Kendimi üstün görüyorum."

"Kendimi yetenekli görüyorum."

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Bu ifadeleri soyut bir algıyla düşünmeyin. Bu düşünceler size, içinde bulunduğunuz çeşitli durumlar, kişiler ve olaylar şekline bürünerek görünmektedir. Aklınıza gelen ilk olayı düşünün ve bu durumda verdiğiniz tepkilere bakarak kendinizi nasıl tanımladığınızı ortaya koyun ve dersi uygularken bu tanımı kullanın. Bulduğunuz tanımların her birini isimlendirdikten sonra şu ifadeyi uygulayın:

"Fakat benim zihnim Tanrı'nın zihninin parçasıdır. Ben çok kutsalım."

Uzun uygulama süreçlerinde hiçbir şey bulamadığınız zamanlar olacaktır. Bulmak için kendinizi zorlamayın. Sadece rahatlayarak bugünün dersini içinizden tekrar edip aklınıza bir şeylerin gelmesini bekleyin. Gelen ne olursa olsun egzersizi uygulamanız gerekir; ancak hiçbir şeyi "kazıp çıkarma" çabasına girmeyin. Zorlama veya ayrımcılık bu derste kullanılmamalıdır.

Gün boyunca her fırsatta kendinize atfettiğiniz her tanımı fark ettiğiniz anda, bugünün dersini yukarıda belirtilen cümle kalıbı ile her birine uygulayın. Hiçbir şey bulamazsanız bile, dersi gözleriniz kapalı bir şekilde kendinize tekrarlamanız yeterli olacaktır.

Ders 36

"Kutsallığım gördüğüm her şeyi kapsıyor."

Dünkü ders algılanana değil, algılayana yönelikti. Bugünün dersi, konuyu algılayandan algılanana doğru genişletiyor. Siz kutsalsınız; çünkü zihniniz Tanrı'nın Zihninin parçasıdır. Sizin kutsal oluşunuzdan dolayı görüşünüz de kutsal olmalıdır. "Suçsuz" demek suç içermeyen demektir. Siz 'biraz suçsuz' olamazsınız. Ya tamamen suçsuzsunuzdur ya da tamamen suçlu. Eğer zihniniz Tanrı'nın Zihninin bir parçası ise suçsuz olmalısınız. Aksi halde Tanrı'nın Zihninin bir bölümü suçlu olmalıdır. Sizin gerçek görme işleviniz, egonuzda ve dolayısıyla da bedeninizde değil, Onun kutsallığındadır.

Bugün için dört tane beşer dakikalık uygulama süreci gereklidir. Farkındalığınızı gün boyu korumak için, her uygulama arasında yaklaşık olarak eşit zaman bırakmaya çalışın ve kısa uygulamaları daha sık yapmaya başlayın.

Uzun uygulama sürecine başlarken önce gözünüzü kapatıp dersi içinizden tekrarlayın. Sonra gözlerinizi açın ve yavaşça çevrenize bakın. Bunu yaparken yine rastgele gözünüze takılan her şeye dersi uygulayın. Örneğin:

"Kutsallığım bu halıyı kapsıyor."

"Kutsallığım bu duvarı kapsıyor."

"Kutsallığım bu parmakları kapsıyor."

"Kutsallığım bu sandalyeyi kapsıyor."

"Kutsallığım bu bedeni kapsıyor."

"Kutsallığım bu kalemi kapsıyor."

Bu uygulama süreçlerinin bazılarında gözlerinizi kapatıp dersi içinizden tekrarlayın. Sonra gözlerinizi açıp aynı şekilde uygulamaya devam edin.

Kısa uygulama süreçlerinde ise gözlerinizi kapatıp dersi içinizden tekrarlayın ve sonra aynı şeyi gözleriniz açık yapın. Sonunda gözlerinizi yine kapatıp içinizden tekrarlayarak uygulamayı sonlandırın. Şunu da belirtmek gerekir ki tüm uygulamalar zahmetsizce, acele etmeden, yavaşça ve zorlamadan yapılmalıdır.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 37

"Kutsallığım dünyayı kutsuyor."

Dünya üzerindeki varlığınızın gerçek işlevi veya burada bulunmanızın amacı hakkındaki ilk ipuçları, bu dersle verilmektedir. Sizin amacınız, dünyayı kendi kutsal algınızdan algılamaktır. Bu yüzden siz ve dünya birlikte kutsandınız. Kimse hiçbir şey kaybetmedi ve hiçbir şey kimsenin elinden alınmadı. Sizin kutsal vizyonunuz sayesinde herkes kazanır. Fedakârlık ve kendini kurban etme bitiyor; çünkü sizin vizyonunuz herkese hakkı olanı verir. Ve siz Tanrı'nın Evladı olarak, istediğiniz her şeyi hak ediyorsunuz. Bu sizin ve kardeşlerinizin doğuştan hakkınız.

Dünyanın düşünce sisteminden kurban bilincini veya fedakârlık düşüncesini kaldırmanın başka yolu yoktur. Bunun dışında başka bir görüş şekli her zaman birini diğer birine borçlandıracaktır. Bunun sonucunda da algılayan kaybedecektir ve neden kaybettiği hakkında da hiçbir fikri olmayacaktır. Fakat sizin vizyonunuz algılayana da tamlığını kazandıracaktır. Sizin kutsallığınız kimseden hiçbir şey istemeden herkesi kutsar. Kendini bütün olarak gören kişinin kimseden bir talebi olamaz.

Sizin kutsallığınız dünyanın kurtuluşudur. Kutsallığınız, dünyaya onunla bir olduğunuzu öğretmenize izin verir. Bu öğreti vaaz vererek veya nutuk atarak değil, sessizce kendi kutsallığınızı ve her şeyin de sizinle kutsandığını hatırlamanızla gerçekleşir.

Bugünün dört uzun egzersiz süreci üç ile beş dakika arası uygulama gerektirir. Uygulamalara başlarken günün dersini içinizden tekrarlayın. Sonra yaklaşık bir dakika boyunca çevrenize bakarak her gördüğünüze dersi uygulayın. Örneğin;

"Kutsallığım bu sandalyeyi kutsuyor."

"Kutsallığım bu pencereyi kutsuyor."

"Kutsallığım bu bedeni kutsuyor."

Sonra gözünüzü kapatın ve dersi, aklınıza gelen her kişiye, ismini kullanarak şu şekilde uygulayın:

"Kutsallığım ..... (isim) kutsuyor."

Bu aşamadan sonra uygulamaya gözleriniz kapalı bir şekilde devam edebilirsiniz. Sonra gözlerinizi açabilir ve içinizden gelirse dersi dış dünyaya uygulayabilirsiniz. Bu dersi, tercih ettiğiniz şekilde iç dünyanıza, dış dünyanıza veya ikisine birlikte uygulayabilirsiniz. Uygulama süreci biterken gözleriniz kapalı bir şekilde dersi içinizden tekrarlayın. Sonra bir kez de aynısını gözleriniz açıkken yapın.

Kısa uygulamalar ise düşünceyi mümkün olduğunca sık, içinizden tekrarlamanızla yapılabilir. Karşılaştığınız kişinin ismini kullanarak içinizden sessizce uygulayın. Eğer bir kişi sizi olumlu veya olumsuz etkilediyse, bu dersi o kişi için uygulamanız faydalı olacaktır. Anında ona kutsamanızı sunun ki kutsallığınızın farkındalığını korumayı öğrenebilesiniz.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 38

"Kutsallığımın yapamayacağı hiçbir şey yoktur."

Sizin kutsallığınız, dünyanın tüm yasalarını tersine çevirir. Kutsallığınızın zaman, mekân, uzaklık veya hiçbir tür kısıtlaması olamaz. Sizin kutsallığınızın gücü limitsizdir; çünkü kutsallığınızı algılamanız, sizi Tanrı'nın Zihninin bir parçası olarak Tanrı'nın Evladı yapar. Tanrı'nın Gücü sizin kutsallığınız yoluyla ortaya çıkar. Tanrı'nın Gücü sizin kutsallığınızla ulaşılabilir kılınır. Ve Tanrı'nın Gücünün yapamayacağı hiçbir şey yoktur.

Bundan dolayı sizin kutsallığınız tüm acıyı ortadan kaldırabilir, tüm hüznü bitirebilir ve tüm problemleri çözebilir. Bunu, siz ve bağlantıda olduğunuz herkes aracılığıyla yapabilir. Bu yüzden sizin kutsal vizyonunuzun gücü herkese yardım etmeye aynı oranda yeterlidir; çünkü kurtarma gücü herkeste aynıdır. Eğer siz kutsalsanız, Tanrı'nın tüm yaratımları da öyledir. Siz kutsalsınız çünkü Tanrı'nın tüm yaratımları kutsaldır. Ve Tanrı'nın tüm yaratımları kutsal olduğu için siz de kutsalsınız.

Bugünün dersinde, sizin kutsallığınızı, kendiniz veya başkalarında olduğunu düşündüğünüz tüm problemlere, zorluklara ve acılara uygulayacağız. Sizin veya başkasının diye bir ayrım yapmayın; çünkü ayrım diye bir şey yoktur.

Her biri tam beş dakika sürecek dört uzun uygulama sürecini uygularken önce gözlerinizi kapayın ve tüm kayıp veya mutsuzluk durumlarını bulmak için zihninizi tarayın. Sizin için zor olan sorun ile başkaları için zor olan bir sorun arasında hiçbir ayrım yapmayın. Durumu belirgin bir şekilde isimlendirip ilgili kişinin ismini de belirtin. Bugünün dersini uygulamak için şu şekli kullanın:

"Bu……..içeren durumda kendimi görüyorum ve
kutsallığımın yapamayacağı hiçbir şey yoktur."

".....'nın (kişi ismi) kendisini gördüğü bu .....içeren durumda
kutsallığımın yapamayacağı hiçbir şey yoktur."

Zaman zaman bu prosedür üzerinde bazı değişiklikler yapmak ve konuyla ilgili olan düşüncelerinizi uygulamaya katmak isteyebilirsiniz. Örneğin şu şekilde düşünceler ekleyebilirsiniz:

"Kutsallığımın yapamayacağı hiçbir şey yoktur;
çünkü Tanrı'nın Gücü kutsallığımdadır."

Size uygun olan şekli kullanın. Fakat egzersizler içerisinde genel çerçeveden çıkmamaya özen gösterin. Genel çerçeve, sizin kutsallığınızın yapamayacağı hiçbir şey olmamasıdır. Bugünün dersinin amacı, hakiki Kimliğiniz sayesinde deneyimlediğiniz her şeyin üzerinde bir kontrolünüz olduğunu idrak etmenizi sağlamaktır.

Bugün yapacağınız kısa uygulamalarda, kendiniz veya başkaları için üzerinde çalışacağınız gerçek bir konu olmadığı sürece dersi esas şekli ile uygulayabilirsiniz. Eğer bu şekilde konularla karşılaşırsanız dersi belirtilen özellikli şekilde uygulayın.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 39

"Kutsallığım kurtuluşumdur."

Eğer suçluluk cehennem ise karşıtı nedir? Bu çalışma kitabının da metin kitabının da dayandığı düşünce sistemi aslında basit, net ve açıktır. Mantıksal oyunlar ve zihinsel labirentlerle işimiz yoktur. Sizin düşündüğünüzü düşünürken yarattığınız karmaşa bulutlarının ötesinde, gerçekte var olan basit netlik üzerine çalışıyoruz.

Eğer suçluluk cehennem ise karşıtı nedir? Emin olun ki bu hiç de zor değil. Bu soruyu yanıtlarken çekinmeniz sorunun karmaşıklığından değildir. Ayrıca suçluluğun cehennem olduğuna gerçekten inanıyor musunuz? Eğer inansaydınız kursun aslında ne kadar sade bir düşünceye dayandığını görebilir ve egzersizlere de ihtiyaç duymazdınız. Zaten sizin olan için, çalışmaya ihtiyacınız olmazdı.

Sizin kutsallığınızın, dünyanın kurtuluşu olduğunu önceden söylemiştik. Peki ya sizin kurtuluşunuz? Sahip olmadığınız şeyi başkasına veremezsiniz. Önce "kurtarıcının kurtarılması" gerekir. Başka türlü kurtuluşu nasıl öğretir ki? Bugünün dersleri sadece sizinle ilgilidir. Bugün fark etmeniz gereken, dünyanın kurtuluşu için sizin kurtuluşunuzun çok önemli olduğudur. Siz bu egzersizleri kendi dünyanıza uygularken tüm dünya bundan faydalanır.

Sizin kutsallığınız bugüne kadar sorulmuş, şu anda sorulan ve gelecekte de sorulacak olan tüm soruların cevabıdır. Kutsallığınız demek, suçluluğun ve bununla birlikte cehennemin bitmesi anlamına gelir. Sizin kutsallığınız hem iç hem de dıştaki dünyanın kurtuluşu demektir. Sizin olan kutsallıktan, sahibi olarak siz nasıl dışlanabilirsiniz? Tanrı, kutsal olmayan hiçbir şey tanımaz. Kendi Evladını tanımaması mümkün müdür?

Bugün yapacağınız dört uzun süreli çalışma sürecinde, beşer dakikalık bir uygulama gereklidir. Daha uzun ve sık uygulama süreçleri de önerilmektedir. Eğer önerilen sürelerin üzerine çıkmak isterseniz daha uzun değil de daha sık uygulama yapmanız önerilir. Yine de isterseniz ikisini de yapabilirsiniz.

Uygulama sürecine her zamanki gibi bugünün dersini içinizden tekrarlayarak başlayın. Sonra gözlerinizi kapatarak içinde sevgi barındırmayan farklı şekillere bürünmüş tüm düşüncelerinizi düşünün. Bunlar korku, öfke, zorlanma, üzüntü, güvensizlik ve diğer şekillerde ortaya çıkabilirler. Hangi şekilde olurlarsa olsunlar sevgiden yoksundurlar ve bu yüzden korku içerirler. Bu yüzden bunlardan kurtulmanız gerekir.

Bugünün egzersizlerini uygulamak için, içinde sevgi barındırmayan düşünceler beslediğiniz özellikli kişiler, olaylar veya durumlar faydalı olacaktır. Onları farklı görmeniz, kurtuluşunuz için gereklidir. Ve onları kutsamanız, sizi kurtaracak ve size vizyonu hediye edecektir.

Yavaşça, hiçbirine bilinçli bir ayrım ya da özellikle bir vurgu yapmadan sizinle kurtuluşunuz arasında duran tüm düşünceler için zihninizi tarayın. Bugünün fikrini her birine şu şekilde uygulayın:

"Benim.....hakkındaki sevgiden yoksun düşüncelerim

beni cehennemde tutuyor. Kutsallığım kurtuluşumdur."

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Bugünün dersini yavaşça içinizden tekrarlayarak yapacağınız kısa süreli egzersizler, bugün yapacağınız uzun çalışma süreçlerini kolaylaştıracaktır. Ayrıca, araya düşünmeden geçireceğiniz kısa dinlenme süreleri koymanız size yardımcı olabilir. Hakiki konsantrasyon ilk başta zor olabilir. Zihniniz daha eğitimli ve etkilenemez olmaya başladığında bu kolaylaşacak.

Bunun yanında, uygulamalarınıza çeşitlilik katmak adına, dersin düşüncesini değiştirerek kullanabilirsiniz. Uygulama metodunu değiştirirken dersin dayandığı temel düşünceyi bozmamaya özen gösterin. Nasıl uygulamaya karar verirseniz verin, temeldeki düşünce 'kutsallığınızın kurtuluşunuz olduğu' şeklinde kalmalıdır.

Her uygulama bitişinde dersin esas cümlesini içinizden tekrarlayın ve şu cümleyi de ekleyin:

"Eğer suçluluk cehennem ise karşıtı nedir?"

Daha kısa uygulama süreçleri, her saat içerisinde üç veya dört kez hatta mümkünse daha fazla uygulanmalıdır. Bu süreler içerisinde de kendinize bu soruyu sorabilir veya dersi uygulayabilirsiniz. Aslında tercihen ikisini de yapmalısınız. İçsel tepkiler ortaya çıkarsa bu düşünceyi şu şekilde uygulayabilirsiniz:

"Kutsallığım, bundan kurtuluşumdur."

Ders 40

"Tanrı'nın bir Evladı olarak kutsandım."

Bugün, Tanrı'nın Evladı olarak hakikatte sahip olduklarınızın bazılarını ortaya çıkarmaya başlıyoruz. Bu ders için uzun süreli çalışma yapmanıza gerek yoktur; fakat daha sık bir şekilde kısa çalışmaları tekrarlayın. En iyi uygulama şekli yaklaşık on dakikada bir, dersi tekrar etmek olur. Bu şekilde uygulamanız önerilmektedir. Bu zamanlamada aksama olsa bile, farkına vardığınız anda on dakikalık zamanlamaya dönün. Uygulamayı unutursanız tekrar deneyin. Arada uzun bölünmeler olursa tekrar deneyin. Uygulamayı hatırladığınız anda tekrar deneyin.

Gözlerinizi kapatmanıza gerek yoktur; fakat siz bunu yapmayı rahatlatıcı ve faydalı bulabilirsiniz. Yine de gün içerisinde gözlerinizi kapatıp uygulama yapmanın mümkün olmadığı zamanlar olacaktır. Bu yüzden uygulama sürecini kaçırmayın. Eğer gerçekten isterseniz her koşul altında ve her durumda uygulamalarınızı yapmaya devam edebilirsiniz.

Bugünkü dersler fazladan zaman ve efor gerektirmez. Önce dersin cümlesini içinizden tekrar edin, sonra da Tanrı'nın Evladına atfedebileceğiniz özellikleri ekleyin ve bunu kendinize uygulayın. Örnek uygulama, aşağıdaki gibi olabilir:

"Tanrı'nın bir Evladı olarak kutsandım.

Mutlu, huzurlu, sevgi dolu ve neşeliyim."

Diğer bir örnek şu olabilir:

"Tanrı'nın bir Evladı olarak kutsandım.

Sessizim, sakinim, güven içindeyim ve özgüvenim tam."

Bu şekilde uygulamak için zamanınız kısıtlı ise kendinize Tanrı'nın bir Evladı olarak kutsandığınızı söylemek de yeterli olacaktır.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 41

"Tanrı, ben nereye gidersem benimle gelir."

Bugünün dersi yalnızlık ve dışlanma hissini tamamen sona erdirir. Ayrı olduğunu düşünenler, bunları sürekli hissederler. Ayrılığın kaçınılmaz sonucu depresyondur. Endişe, üzüntü, acı, derin bir acizlik hissi ve yoğun kaybetme korkusu da ayrılığın sonuçlarıdır. Ayrı olanlar, 'dünyanın hastalıkları ve sorunları' olarak düşündükleri birçok şey için farklı 'şifalar' icat ettiler. Yapmadıkları tek şey sorunun 'gerçekliğini' sorgulamaktır. Gerçek olmayan bir şeyin sonuçları iyileştirilemez.

Bugünün dersi, tüm bu aptallığı sonsuza kadar bitirmek için yeterli gücü barındırır. Karmaşık, ciddi, trajik şekillerde görünse de evet, bu sadece aptallıktır. Derinlerinizde her şey mükemmeldir ve bu mükemmellik sizden dünyaya yansıyarak muhteşem bir şekilde ışıldamaya hazır bekliyor. Tüm acı, hüzün, korku ve kayıplar bitecektir; çünkü tüm bunların gerçek olduğuna inandığı için acı çeken zihin iyileşecektir.

Mükemmel kutsallığınızdan hiçbir zaman hiçbir şekilde mahrum bırakılamazsınız; çünkü nereye giderseniz gidin Kaynağı sizinle gelir. Hiçbir zaman acı çekemezsiniz; çünkü mükemmel neşenin Kaynağı nereye giderseniz gidin sizinledir. Hiçbir zaman yalnız olamazsınız; çünkü nereye giderseniz gidin tüm yaşamın Kaynağı sizinle gelir. Hiçbir şey sizin huzurunuzu bozamaz; çünkü Tanrı nereye giderseniz gidin sizinledir.

Tüm bunlara inanmayışınızı anlıyorum. Hakikat içinizdeki derinliklerde, delice düşüncelerin oluşturduğu ağır, karanlık bulutların arkasında saklıyken bunlara nasıl inanabilirsiniz. Bu bulutlar, gördüğünüz temsili hayalleri oluşturarak sizin gerçekten görmenizi engellerler. Bugün yapacağımız çalışma, ağır, karanlık bulutların ötesine geçip hakiki ışığı algılamak için yapacağımız ilk gerçek girişimdir.

Bugün sadece bir uzun uygulama süreci yeterlidir. Sabah, mümkünse kalkar kalkmaz, üç beş dakika gözleriniz kapalı bir şekilde sessizce oturun. Uygulamanın başında dersin cümlesini içinizden yavaşça tekrarlayın. Bir şey düşünmek için hiçbir gayret göstermeyin. Bunun yerine içe dönme hissini deneyimlemeye çalışın. Bunu yaparken dünyanın boş düşüncelerinin hepsini geride bırakarak ilerleyin. İlginizi dağıtabilecek tüm düşünceleri dışta bırakıp, yavaş ve derin bir şekilde kendi zihninizin içine girin.

Eğer faydalı bulursanız zaman zaman dersin düşüncesini içinizden tekrarlayın. Fakat çoğunlukla kendinizi derine bırakıp içe doğru yol alın. Dünyanın aptalca düşüncelerinin tümünün ötesine ve daha derine doğru ilerleyin. Bugün, bütün bunların ötesine, ilerisine ulaşmaya ve görüneni, şekilleri bırakıp hakikate yaklaşmaya çalışıyorsunuz.

Tanrıya ulaşmak mümkündür. Aslında çok kolaydır; çünkü bu, dünyadaki en doğal şeydir. Hatta bu dünyada doğal olan tek şey budur. Eğer mümkün olduğuna inanabilirseniz yol önünüzde açılacaktır. Bu egzersiz, yapıldığı ilk seferde bile çok güçlü deneyimler oluşturabilir. Ve er ya da geç bu her zaman sonuç verir. Dersler ilerledikçe bu tip çalışma süreçlerine daha detaylı bir şekilde gireceğiz. Bu uygulamada başarısızlık mümkün değildir. Başarmanız 'an' meselesidir.

Bugünün dersini gün boyunca sık sık, tercihen gözleriniz kapalı ve yavaşça içinizden tekrarlayarak uygulayın. Dersin konusu hakkında düşünün; bu kelimeler ne anlama geliyor? Size atfettikleri kutsallık hakkında düşünün. Sizinle bu güçlü birlikteliği gerçekleştiren nedir? Sizi her an saran koruma nedir?

Tanrı'nın her zaman sizinle olduğunu hatırladığınızda, korku düşünceleri size komik gelebilir ve hepsine gülebilirsiniz.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 42

"Tanrı benim gücümdür. Vizyon Onun hediyesidir."

Bugünün dersi, çok güçlü ve çok önemli iki düşünceyi bir araya getirir. Bu ders, aynı zamanda kursun süreci ile hedeflediğiniz sonuca ulaşmanızın nasıl kesin olduğunu açıklayan, sebep ve sonuca dayalı kanıtlar ortaya koyar. Göreceksiniz; çünkü bu, Tanrı'nın Niyetidir. Sizin gücünüz, 'olduğunuzu düşündüğünüz kendinizden' değil, Ondan kaynaklanır. Size vizyonu hediye eden de Odur, egonuz değil.

Tanrı, hakiki gücünüzdür. Ve Onun verdiği, hakikaten verilmiştir. Bu şu anlama gelir; size zaten verilmiş olanı herhangi bir zamanda, herhangi bir yerde veya kendinizi içinde bulduğunuz herhangi bir durumda alabilirsiniz. Zaman ve mekân içerisindeki bu yolculuğunuz rastlantısal değildir. Doğru yerde, doğru zamanda olmamanız mümkün değildir. Bu, Tanrı'nın Gücüdür. Bunlar da Onun hediyeleridir.

Bugün iki kez uygulanacak egzersizler için üç veya beş dakika ayırın. Birincisi uyandığınız anda, ikincisi de uykuya dalmaya mümkün olan en yakın zamanda yapılabilir. Yine de bu zamanları tutturmaya çalışmak yerine, sessizce oturup egzersizi uygulamaya kendinizi hazırlayabildiğiniz zamanlarda da çalışabilirsiniz.

Bugün, gözleriniz açık bir şekilde çevrenize bakıp, dersi içinizden tekrarlayarak uygulama sürecine başlayın. Sonra gözlerinizi kapatıp dersi tekrar yavaşça uygulayın. Sonra sessizce oturup bugünün düşüncesi dışında hiçbir şey düşünmeyin. Örneğin şu şekilde düşünebilirsiniz:

"Vizyon mümkün olmalıdır; çünkü Tanrı hakikaten verir."

Veya;

"Tanrı'nın hediyeleri benim olmalıdır; çünkü O, onları bana verdi."

Dersle ilgili olan tüm uygulama şekilleri uygundur. Bu dersleri yaparken, düşüncelerinizin kursun düşünce sistemine uygun unsurlar barındırdığını gördüğünüzde şaşırabilirsiniz. Onları sansürlemeden gelmelerine izin verin; ancak zihninizin boş yerlerde dolaştığını veya alakasız saçma düşüncelerin araya girdiğini fark ederseniz zihninizi durdurun.

Zihniniz bu şekilde bölünürse gözlerinizi açın ve etrafınıza bakarak dersi gördüğünüz nesnelere yavaşça uygulayın. Sonra gözlerinizi kapatıp düşünceyi tekrar ederek zihninizi benzer düşünceleri algılamak üzere gözlemleyin.

Aslında bu şekildeki düşünceleri bulmak amacıyla aktif bir şekilde zihninizi taramanız bu ders için uygun değildir. Sadece bir adım geride durup düşüncelerin gelmesine izin verin. Eğer bu size zor gelirse uygun düşünceler için zihninizi zorlamak yerine, uygulama zamanınızı gözleriniz bazen açık, bazen kapalı şekilde dersin düşüncesini yavaşça tekrar ederek geçirebilirsiniz.

Bugün yapabileceğiniz kısa uygulama sayısı için hiçbir kısıtlama yoktur. Bugün yapacağınız bu ders, tüm düşünceleri bir araya getirmenin ve çalıştığımız düşünce sisteminin bütünlüğünü fark etmenizin ilk adımıdır. Bu sistemde hiçbir şey eksik değildir; fazladan bir şey gerekmez ve çelişen veya konuyla alakasız olan da hiçbir şey yoktur.

Bugünün dersini ne kadar çok uygularsanız, bu kursun amacının sizin için ne kadar önemli olduğunu ve bunu unutmadığınızı kendinize o kadar çok hatırlatmış olursunuz.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 43

"Tanrı benim Kaynağımdır. Ondan ayrı göremem."

Algı, Tanrı'nın bir özelliği değildir. Tanrı, bilincin ve bilginin olduğu gerçekliktir. Bu yüzden O, bilinç ve algı arasında aracılık etmesi için Kutsal Rehberi yarattı. Tanrı ile bu bağlantı olmasaydı, algı sonsuza kadar zihninizde bilginin yerini alırdı. Bu bağlantı sayesinde algınız değişecek ve saflaşarak hakiki bilgiye ulaşacaksınız. Kutsal Rehberin gördüğü gibi algının gerçek işlevi de budur. Bu, algının hakikatteki işlevidir.

Tanrı'nın içindeyken, göremezsiniz. Algının Tanrı'da hiçbir işlevi yoktur ve bu yüzden algı gerçek değildir. Fakat zaten var olmayan bir esaretten özgürleşmeyi ifade eden kurtuluş açısından algının büyük bir işlevi vardır. Algı, Tanrı'nın Evladı tarafından kutsal olmayan bir amaçla yaratılmış olsa da, onun kutsallığını fark etmesi için bir araç olarak kullanılacaktır. Algının hiçbir anlamı yoktur; fakat Kutsal Rehber ona Tanrı'nınkine yakın bir anlam katmaktadır. İyileştirilmiş algı, Tanrı'nın Evladının kendi kardeşlerini ve dolayısıyla kendisini bağışlamasını sağlayan bir araç haline gelir.

Tanrı'dan ayrı göremezsiniz; çünkü Tanrı'dan ayrı olamazsınız. Ne yaparsanız yapın, Onun içindesiniz; çünkü ne düşünürseniz düşünün, Tanrı'nın Zihni ile düşünürsünüz. Eğer vizyon gerçek ise, Tanrı'dan ayrı göremezsiniz. Vizyon gerçektir çünkü o, Kutsal Rehberin amacı ile aynı amacı taşır.

Bugün, üç kez beş dakikalık uygulama süreci gereklidir. Bu üç sürecin biri sabah mümkün olduğunca erken, ikincisi akşam mümkün olduğunca geç saatte uygulanmalıdır. Üçüncü uygulama, sizin istediğiniz veya hazır hissettiğiniz en uygun anda uygulanabilir. Uygulama sürecine başlarken, gözleriniz açık bir şekilde düşünceyi içinizden tekrarlarken etrafınıza yavaşça bakıp gördüğünüz her şeyi isimlendirerek dersi uygulayın. Dört veya beş konuya uygulamak yeterli olacaktır.

Örneğin:

"Tanrı benim Kaynağımdır. Bu sehpayı Ondan ayrı göremem."

"Tanrı benim Kaynağımdır. Bu resmi Ondan ayrı göremem."

Egzersizin bu kısmı diğer kısmından kısa sürse de konuları seçerken ayrımcılık yapmayın. Kişisel olarak bir şeyleri özel olarak seçmemeye veya dışta bırakmamaya özen gösterin.

Dersin ikinci bölümü için gözlerinizi kapatın ve bugünün dersini içinizden tekrar edin. Sonra da dersle ilgili tüm düşüncelerin gelmesine izin verin. Gelen düşünceleri, kendi sisteminize uygun bir şekilde dersin cümlesine ekleyin.

Örneğin:

Bağışlayan zihnin gözünden görüyorum.

Dünyayı kutsanmış olarak görüyorum.

Bu dünya bana kendimi gösterebilir.

Tanrı ile aynı olan düşüncelerimi görüyorum.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Bugünün dersi ile uzaktan veya yakından ilgili tüm düşünceler uygulama için uygundur. Bulduğunuz düşünceler direkt olarak dersin cümlesine benzemese de dersin mantığına ters düşmemelidir.

Eğer zihninizi boş yerlere gidip gelirken bulursanız muhtemelen zihninizde bugünün dersine ters düşünceler olduğunu görebilirsiniz. Başka bir şey düşünemediğinizi fark ederseniz gözlerinizi açın ve ders sürecinin ilk bölümünü tekrar edin; sonra da ikinci aşamaya tekrar geçin. Zihninizin dağınık olduğu süreleri uzatmadığınızdan emin olun. Bunu önleyebilmek için her gerek duyduğunuzda egzersizin ilk bölümüne dönebilirsiniz.

Kısa uygulamaları yaparken uygulama şekliniz gün boyunca önünüze çıkan duruma veya koşula göre değişebilir. Örneğin biri ile birlikteyken sessizce ona şöyle söyleyebilirsiniz:

"Tanrı benim Kaynağımdır. Seni Ondan ayrı göremem."

Size yakın kişilere uygulayabileceğiniz bu cümleyi, yabancı gibi görünenlere de aynı şekilde uygulayabilirsiniz. Zaten gerçekte bu şekilde ayrımlar yoktur. Siz de böyle bir ayrıma gitmemeye çalışın.

Bugün karşınıza çıkan her olay ve durumda bu dersi sessizce uygulayabilirsiniz. Özellikle sizi geren veya üzen durumlarda faydalı olacaktır. Bu amaçla uygulamak isterseniz uygulama şekli şöyle olabilir:

"Tanrı benim Kaynağımdır. Bunu Ondan ayrı göremem."

Eğer o anda aklınıza hiçbir konu gelmiyorsa sadece dersin cümlesini içinizden tekrarlayın. Bugün yapacağınız şey, bu dersi hatırlamadığınız uzun zamanların araya girmesine izin vermemek olacaktır. Bu şekilde, dünyadaki işlevinizi hatırlıyorsunuz.

Ders 44

"Tanrı görmemi sağlayan Işıktır."

Bugün, dünün dersinin düşüncesine yeni bir boyut ekleyerek devam ediyoruz. Karanlıkta göremezsiniz ve ışığı yaratamazsınız. Önce karanlık yaratır, sonra onun içinde gördüğünüzü düşünürsünüz. Fakat yaşamı yansıtan ışıktır ve bu yüzden de yaratımın bir özelliğidir. Karanlık ise yaratım ile bir arada var olamaz ancak ışık ve yaşam, yaratımın farklı unsurları olarak birlikte var olurlar.

Görebilmek için şunu fark etmeniz gerekir ki, ışık içinizdedir dışınızda değil. Dışınızda olanı görmüyorsunuz ve görmenize yarayan araç da dışınızda değil. Bu aracın en önemli kısmı görmenizi sağlayan ışıktır. Işık, her durumda vizyonu mümkün kılar ve o her zaman her yerde sizinledir.

Bugün bu ışığa ulaşmaya çalışacağız. Daha önce de kullandığımız bir uygulama şeklini, bugün bu amaçla tekrar kullanacağız. Bundan sonra bu uygulama şekli daha sık bir şekilde kullanılacaktır. Bu, disipline girmemiş zihin için gerçekten zor olabilecek bir uygulama şeklidir; çünkü zihin için çok önemli bir hedefi temsil eder. Aslında eğitimsiz zihnin eksiği tam da budur. Gerçekten görmek istiyorsanız zihnin eğitimi gereklidir.

Bugün her biri üç veya beş dakika sürecek en az üç uygulama yapın. Daha uzun süreli uygulamalar da önerilmektedir; fakat dirençle karşılaşmanız durumunda uygulamaları artırmaya kalkışmayın. Bugün uygulayacağımız egzersiz, eğitimli bir zihin için dünyada görebileceğiniz en kolay ve doğal uygulamayı içerir. Eğitimsiz zihin için çok yapay ve zor gelen bir süreç olacaktır.

Artık sizin zihniniz de tamamen eğitilmemiş değildir. Bugün kullanacağımız uygulama şeklini tam olarak öğrenmeye hazırsınız. Yine de dirençle karşılaştığınızı fark edeceksiniz. Bunun sebebi çok basittir. Bu dersi uygularken uydurduğunuz ve inanıyor olduğunuz tüm düşünceleri bir kenara bırakmanız gerekir. Aslında bu, cehennemden kurtuluştur. Cehennem egonun gözünden görülür. Hâlbuki ego, uydurduklarını bırakmayı kimliği kaybediş ve cehenneme gidiş gibi algılamaya eğilimlidir.

Bir an bile egodan biraz olsun uzaklaşabilseydiniz, onun itirazlarının ve korkularının çok anlamsız olduğunu hemen anlardınız. Zorlandığınız anlarda, ışığa ulaşmak için karanlıktan uzaklaşmak gerektiğini hatırlarsanız işiniz kolaylaşabilir. Siz bunun dışında neye inanırsanız inanın, bu böyledir. Tanrı görmenizi sağlayan Işıktır. Siz Ona ulaşmak istiyorsunuz.

Bugünün uygulamalarına, dersin düşüncesini gözleriniz açıkken içinizden tekrar ederek başlayın. Sonra yavaşça gözlerinizi kapatın ve düşünceyi birkaç kez daha tekrarlayın. Sonra zihninizin içine dalmaya başlayın. Araya giren her düşüncenin geçip gitmesine izin verin. Sessizce derine dalarak tüm düşünceleri geçin. Siz durdurmayı seçmedikçe zihniniz bunu yaparken durdurulamaz. Çünkü zihniniz, bu egzersizler ile doğal sürecine dönmektedir. Geçen düşünceleri aralarından sessizce kayarak müdahale etmeden izleyin.

Bu dersin uygulama şekli için özel bir yöntem gerekli değildir. Gerekli olan; yaptığınız şeyin önemini, paha biçilemez değerde olduğunu ve aslında kutsal bir deneyim için bir girişimde bulunduğunuzu anlamanız ve hissetmenizdir. Özgürlük sizin en değerli kazanımınızdır. Sizin için anlam ifade edebilecek tek şey budur; çünkü gerçekten işe yarayacak tek yöntem budur.

Herhangi bir şekilde dirençle karşılaşırsanız bugünün dersini tekrarlamak için yeterli zamanı ayırın. Uygulama yaparken korku ile karşılaşmadığınız sürece gözlerinizi kapalı tutun. Karşılaşırsanız gözlerinizi açmanız güvende hissetmeniz için yeterli olacaktır. Fakat mümkün olduğunca kısa zamanda derse geri dönmeye çalışın.

Eğer egzersizleri doğru yapıyorsanız bir rahatlama hissi deneyimlemeniz gerekir. Hatta ışığa yaklaştığınız veya içine girdiğinize dair deneyimler yaşayabilirsiniz. Sınırsız ve sonsuz ışığı düşünmeye çalışın ve dünyanın düşüncelerinin içinden geçin. Siz onlara güç vermedikçe sizi bu dünyada tutamayacaklarını hatırlayın.

Gün boyunca dersi gözler açık veya kapalı olarak sık bir şekilde tekrar edin. Hepsinden önemlisi bugün uygulamayı hatırlayın. Bugün hatırlamak için kararlı olun.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 45

"Tanrı düşündüğüm Zihindir."

Bugünün dersi gerçek düşüncelerinize açılan kapının anahtarını barındırır. Düşündüğünüzü düşündüğünüz düşünceler hayallerden başka bir şey değildir ve aynı şekilde gördüğünüzü sandıklarınızın da vizyon ile alakası yoktur. Gerçek olanla gerçek olduğunu sandığınız arasında hiçbir ilişki yoktur. Gerçek düşünceleriniz olduğunu sandığınız düşünceler, gerçek düşüncelerinizi hiçbir şekilde temsil etmezler. Vizyonun size göstereceği ile şu an gördüklerinizin alakası yoktur.

Siz, Tanrı'nın Zihni ile düşünürsünüz. Düşüncelerinizi Tanrı ile paylaşırsınız ve O da Kendi Düşüncelerini sizinle paylaşır. Onlar aynı düşüncelerdir çünkü aynı Zihin tarafından düşünülmüştür. Paylaşmak, benzer kılmak veya birleştirmek anlamına gelir. Tanrı'nın Zihni ile düşündüğünüz düşünceler zihninizi asla terk etmez; çünkü düşünceler kaynaklarından ayrılmazlar. Bu yüzden düşünceleriniz gibi siz de Tanrı'nın Zihnindesiniz. Bu düşünceler aynı zamanda sizin de zihninizde, Tanrı'nın olduğu yerdedirler. Çünkü siz Onun Zihninin bir parçasısınız ve dolayısıyla da düşünceleriniz de Onun Zihninin parçalarıdır.

Peki, o zaman gerçek düşünceleriniz nerede? Bugün onlara ulaşmaya çalışacağız. Onları sizin zihninizde aramamız gerekir çünkü oradalar. Hala daha orada olmalıdırlar; çünkü düşünceler kaynağından ayrılmaz. Tanrı'nın Zihni tarafından düşünülmüş her şey sonsuzdur ve yaratımın parçasıdır.

Bugün üç kez uygulanacak beşer dakikalık çalışma süreleri, dünün dersini uygularken kullandığımız genel şekle benzemektedir. Bugün, gerçek olmayanları bırakıp gerçek olanı arayacağız. Hakikati bulmak adına, görüntüdeki dünyayı reddedeceğiz. Dünyanın düşüncelerinin bizi geride tutmasına izin vermeyeceğiz. Dünyanın bizi Tanrı'nın isteklerine ulaşmanın imkânsız olduğuna inandırmaya çalışmasına kanmayacağız. Bunun yerine, sadece Tanrı'nın istediklerinin gerçek anlamda ulaşılabilir olduğunu hatırlayacağız. Ayrıca Tanrı'nın yapmamızı istediklerinin aslında bizim gerçek isteklerimiz olduğunu anlamalısınız. Tanrı'nın bize yaptırmak istediği konusunda asla başarısız olamayacağımızı da aklınızda tutmalısınız. Bugün, başaracağınıza dair içiniz rahat olsun çünkü mantıklı olan budur. Bu, Tanrı'nın Niyetidir.

Bugünün uygulamalarına gözleriniz kapalı bir şekilde dersin cümlesini içinizden tekrarlayarak başlayın. Bu düşünce zihninizdeyken, konuya benzer olan düşüncelerinizi de fark etmek için kısa bir süre düşünün. Bunların arasından dört veya beş düşünceyi de uygulamaya ekleyerek kendinize yavaşça şunu söyleyin:

"Gerçek düşüncelerim zihnimdedir.
Onları bulmak istiyorum."

Sonra zihninizde hakikatin üzerini kaplayan tüm gerçekdışı düşünceleri geçip sonsuz olana ulaşın.

Zihninizi bölüp parçaladığınız tüm anlamsız düşünceler ve delice fikirlerin altında, başlangıçta Tanrı ile birlikte düşündükleriniz yatmaktadır. Bu düşünceler şu anda sizin zihninizdeler ve hiç değişmediler. Hep zihninizde olacaklar, hep oldukları gibi. Sonradan düşündüğünüz her şey değişecek; fakat tüm düşüncelerin Temeli, değişmeden durmaktadır. Bugünün egzersizleri bu Temeli bulmaya yöneliktir. Bu Temelin olduğu yerde zihniniz, Tanrı'nın Zihni ile birdir. Burada sizin düşünceleriniz, Onun düşünceleri ile birdir.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Bu şekilde bir uygulama için sadece tek bir gereklilik vardır; konuya yaklaşırken, Tanrı'ya ve Onun İlahi Evladına atfedilmiş Cennetteki bir tapınağa yaklaşır gibi yaklaşmalısınız; çünkü gerçekten oraya ulaşmaya çalışıyorsunuz. Halen daha, ne kadar yükseğe çıkmaya çalıştığınızın muhtemelen farkında bile değilsiniz. Fakat şu ana kadar az bile olsa kazandığınız bu farkındalık düzeyi ile artık kendinize bunun boş bir oyundan fazlası olduğunu hatırlatabilirsiniz. Bu, kutsallık için gerçek bir çalışma ve Cennete ulaşma girişimidir.

Bugünün kısa uygulama süreçlerinde, Tanrı ile birlikte düşünen zihnin kutsallığını anlamanızın ne kadar önemli olduğunu sürekli olarak kendinize hatırlatın. Bir veya iki dakika ayırın ve gün boyunca dersi tekrar ederken zihninizin kutsallığını kutlayın. Ev sahipliği yaptığınız Tanrı'ya uygun olmayan tüm düşüncelerin dışına çıkın. Ve sizinle beraber düşündüğü tüm Düşünceler için Ona teşekkür edin.

Ders 46

"Tanrı bağışlayışımdaki Sevgidir."

Tanrı bağışlamaz çünkü O zaten hiç suçlamamıştı. Bağışlamanın olması için önce suçlama gerekir. Bu dünyanın ihtiyacı bağışlamaktır; fakat bunun sebebi, dünyanın illüzyonlar dünyası olmasıdır. Bağışlayanlar, kendilerini illüzyonlardan özgürleştirirler. Bağışlamayı geciktirenler ise illüzyonlara bağlı kalırlar. Sadece kendinizi suçlarsınız ve dolayısıyla sadece kendinizi bağışlarsınız.

Tanrı bağışlamasa da Onun Sevgisi bağışlamanın temelini oluşturur. Korku suçlar, Sevgi bağışlar. Dolayısıyla bağışlamak, korkunun yaptıklarını silebilir. Bu şekilde zihin Tanrı farkındalığına döner. Bağışlamanın kurtuluş olmasının sebebi budur. O illüzyonları yok etmek için kullandığımız bir araçtır.

Bugünün dersi en az üç tane beşer dakikalık uygulama süreci ve olabildiğince çok sık uygulama gerektirir. Uzun çalışma süreçlerine her zamanki gibi dersin düşüncesini gözleriniz kapalı bir şekilde içinizden tekrarlayarak başlayın. Bunu yaparken bağışlamadığınız kişileri düşünün. Ne kadar az veya çok bağışlamamış olduğunuz fark etmez. Ya tamamen bağışlarsınız ya da hiç bağışlamamışsınızdır.

Egzersizleri doğru uyguluyorsanız, bağışlamamış olduğunuz insanlar bulmakta zorluk çekmezsiniz. Basitçe şunu yapın; bugünün düşüncesini sevmediğiniz veya hoşlanmadığınız kişileri bularak onlara uygulayın çünkü onlar dersin uygulanmasına uygun kişilerdir. Kişi ismini de belirterek şu şekilde uygulayın:

"Tanrı seni bağışlayışımın içindeki Sevgidir, (isim)."

Bugünün ilk uygulama cümlesi sizi, kendinizi bağışlamanız için uygun bir hale getirecektir. Bu cümleyi aklınıza gelen herkese uyguladıktan sonra şöyle söyleyin:

"Tanrı kendimi bağışlayışımdaki Sevgidir."

Daha sonra, uygulama sürecinin gerisini dersle bağlantılı düşünceler ekleyerek geçirin. Örneğin;

"Tanrı kendimi sevmemdeki Sevgidir."

"Tanrı kutsanmamdaki Sevgidir."

Uygulamalarda cümle yapılarının şekli değişebilir fakat ana düşünce korunmalıdır. Örneğin şu şekilde uygulayabilirsiniz:

"Suçlu olamam çünkü Tanrı'nın Evladıyım."

"Ben bağışlandım."

"Tanrı'nın Sevgisinde korku var olamaz."

"Saldırmaya gerek yoktur çünkü Sevgi beni bağışladı."

Uygulamayı bitirirken, bugünün dersini olduğu şekliyle içinizden tekrar edin. Bugün uygulanacak kısa süreçlerde ise dersin düşüncesini ister orijinal şekli ile isterseniz size uyarlanmış şekli ile tekrar edebilirsiniz. İhtiyaç hissettiğiniz anlarda ise dersi ilgili konuya uyguladığınızdan emin olun. Gün boyunca orada olan veya olmayan kişilere veya olaylara yönelik negatif tepkileri fark ettiğiniz anda içinizden sessizce şunu söyleyin:

"Tanrı seni bağışlayışımdaki Sevgidir."

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 47

"Tanrı güvendiğim Güçtür."

Eğer sadece kendinizin gücüne güveniyorsanız endişeli ve korkmuş olmanız çok normaldir. Neyi öngörebilirsiniz veya kontrol edebilirsiniz? Sizin gerçekten güvenebileceğiniz neyiniz var? Bir sorunun tüm açılarının farkında olabilmenizi ne sağlar? Bir problem karşısında sadece iyi sonuç elde etme ihtimalini veren çözüm aracınız nedir? Size doğru çözümü sunan ve bunu garantileyen nedir?

Bunların hiçbirini kendi başınıza yapamazsınız. Yapabileceğinize inanmak, garantisi olmayan bir şeye güvenmek ve endişeyi, korkuyu, depresyonu, öfkeyi ve acıyı haklı kılmaktır. Zayıf olana inanan kendini nasıl güvende hissedebilir? Diğer taraftan, hakikaten güçlü olana inanan kendini nasıl zayıf hissedebilir?

Her koşulda sizin güvenliğiniz Tanrı'dır. Her durumda Tanrı'nın Sesi konuşmaya devam eder. O sürekli olarak gücünü ve korumasını elde etmeniz için ne yapmanız gerektiğini size anlatır. Bunun hiçbir istisnası yoktur çünkü Tanrı istisna gözetmez. Tanrı'nın düşüncesini anlatan Sesi her zaman Onun düşüncelerini ifade eder.

Bugün sizin tüm zayıflıklarınızı geçip gerçek gücün geldiği Kaynağa ulaşmaya çalışacağız. Bugün dört kez uygulayacağınız beşer dakikalık çalışma süreleri gerekir. Çalışmaları daha uzun ve sık yapmanız da önerilir. Gözlerinizi kapatın ve her zamanki gibi bugünün dersini içinizden tekrar ederek uygulamaya başlayın. Sonra zihninizi bir dakika kadar tarayarak korku içeren tüm durumları bulun. Kendinize şunu söyleyerek her birini serbest bırakın:

"Tanrı güvendiğim Güçtür."

Yetersiz olduğunuza dair tüm endişelerinizin yanından geçip gidin. Endişe yaşadığınız her durum, sizin yetersizlik düşüncelerinizi barındırmaktadır. Eğer böyle olmasaydı o durumla uygun bir şekilde baş edebileceğinizi düşünürdünüz ve endişelenmezdiniz. Özgüven kazanmanızın yolu kendinize güvenmek değil, Tanrı'nın içinizdeki Gücüne güvenmektir; çünkü Onun Gücü her şeye yeter.

Hatalarınızın düzeltilmesi için güçsüzlüğünüzün farkına varmanız önemli bir ilk adımdır. Fakat bu size ihtiyacınız ve hakkınız olan güveni sağlamaz. Bunun yanı sıra gerçek gücünüze güvenmenin her durumu ve konuyu düzelteceğini de fark etmeniz gereklidir.

Uygulama sürecinin sonraki kısmında, zihninizin derinliklerinde hakiki güvenliğin olduğu yere ulaşmak için derinleşmeye başlayın. Kısa süreliğine de olsa derin bir huzur deneyimlerseniz, oraya geldiğinizi anlayacaksınız. Zihninizin yüzeyinde köpüren ve çalkalanan her şeyi geride bırakıp daha derindeki Cenneti bulmaya çalışın. Sizin içinizde mükemmel huzurun olduğu bir yer var. İçinizde hiçbir şeyin imkânsız olmadığı bir yer var. İçinizde Tanrı'nın Gücünün sonsuz olduğu bir yer var.

Gün boyunca dersi sıklıkla tekrarlayın. Dersi, karşınıza çıkabilecek herhangi bir zorluk için bir cevap olarak kullanın. Huzurun hakkınız olduğunu, çünkü artık Tanrı'nın Gücüne güvendiğinizi hatırlayın.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 48

"Korkacak hiçbir şey yoktur."

Bugünün dersi basit bir gerçeği ifade eder. İllüzyonlara inananlar için bu gerçek değildir ama onlar zaten gerçek olmayana inanırlar. Hakikatte korkacak hiçbir şey yoktur. Bunu anlamak aslında çok kolaydır. Fakat illüzyonların gerçek olmasını isteyenler için bu gerçekten zordur.

Bugün uygulanacak çalışma süreleri çok kısa, basit ve sık olmalıdır. Sadece mümkün olduğunca sık bir şekilde dersin düşüncesini içinizden tekrarlayın. Önünüze çıkan her durumda ve zamanda, gözleriniz açık olarak bu dersi kullanabilirsiniz. Fakat asıl önerilen, bir dakika durmak ve gözlerinizi kapatarak dersi uygulamanızdır. Daha da önemlisi, huzurunuzu bozan ne olursa olsun o anda uygulama yapmayı hatırlamanızdır.

Korkunun varlığı, sizin kendi gücünüze güvenmeye çalıştığınızın somut belirtisidir. Korkacak bir şeyin olmadığının farkındalığı ise; farkında olmasanız bile, zihninizin derinlerinde bir yerlerde Tanrı'nın varlığını görmeye başlayışınızın işaretidir. Bunu görmeye başladığınızda, Onun Gücünün sizin zayıflıklarınızın yerini almasına izin vermişsiniz demektir. Zaten bunu yapmaya karar verdiğiniz anda, korkacak hiçbir şey olamaz.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 49

"Tanrı'nın Sesi gün boyunca benimle konuşur."

Günlük aktivitelerinizi aksatmadan Tanrı'nın Sesini dinlemeniz mümkündür. Siz farkında olsanız da olmasanız da zihninizin içerisinde hakikatin bulunduğu yer, Tanrı ile sürekli iletişim halindedir. Dünyanın yasalarına itaat eden ve dünyada işlev gösteren kısım, zihninizin diğer bölümüdür. Bu bölüm sürekli dağınık, bölünmüş ve tereddütlüdür. Tanrı'nın Sesini dinleyen taraf sakin, durağan, kesin ve kararlıdır. Aslında gerçekte bir tek bu kısım vardır. Diğer taraf acımasız, çılgın ve delice bir illüzyondur, hiçbir gerçekliği yoktur. Bugün onu dinlememeye çalışın. Zihninizde sonsuz sükûnet ve huzurun bulunduğu kısmı dinlemeye çalışın. Tanrı'nın Sesinin sizi sevgiyle çağırdığını ve Yaratıcınızın Kendi Evladını unutmadığını size hatırlatmaya çalışan Sesi duymaya çalışın.

Bugün en az dört kez beşer dakika sürecek uygulamalar yapmaya ihtiyaç vardır. Eğer mümkünse daha fazla da yapılabilir. Aslında yapacağınız, size Kendini ve Kendinizi hatırlatmaya çalışan Tanrı'nın Sesini duymaya çalışmaktır.

Düşüncelerin en muhteşem ve kutsal olanına güven dolu bir şekilde yaklaşacağız; çünkü bu şekilde niyetlerimizi Tanrı'nın Niyetine uyumlarız. O, Sesini duymanızı istiyor. Tanrı kendisini duymanız için Sesini size verdi.

Derin bir sessizlik içerisinde dinleyin. Tamamen durağan olun ve zihninizi açın. Gerçek düşüncelerinizin üzerini örtüp, Tanrı ile bağlantınızı görünmez kılan tüm gürültülü çığlıklar ve hastalıklı görüntülerin ötesine geçin. Bu çılgın dünyanın isyankâr düşünceleri, görüntüleri ve seslerinin ötesinde sizi bekleyen huzurun içerisine, derinliklere doğru yola çıkın. Siz burada yaşamıyorsunuz. Ulaşmaya çalıştığımız sizin hakiki eviniz. Gerçekten hoş karşılandığınız bir yere gidiyoruz. Tanrı'ya ulaşıyoruz.

Bugünün dersini çok sık bir şekilde tekrar etmeyi hatırlayın. Dersi gerektiğinde gözleriniz açık uygulayın fakat mümkün olduğunca gözleriniz kapalı uygulamaya çalışın. Ayrıca bugünün dersini sessizce oturup, gözlerinizi kapatarak uygulayabildiğiniz her an, sizinle konuşması için Tanrı'nın Sesini davet ettiğinizi hatırlayın.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 50

"Tanrı'nın Sevgisi tarafından destekleniyorum."

Bugün, yarın ve tüm zaman içerisinde karşılaşabileceğiniz her türlü problemin çözümü buradadır. Bu dünyada her şeyin desteğine ihtiyacınız olduğuna inanırsınız ama Tanrı'nın desteğine ihtiyacınızın olduğuna inanmazsınız. İnancınızı değersiz ve anlamsız sembollere yatırır; ilaçlar, para, "koruyucu" elbiseler, güç, itibar, sevilmek, "doğru" insanı bulmak gibi sonu gelmez bir hiçliğe sihirli güçler atfedersiniz.

Bunların hepsi Tanrı'nın Sevgisinin yerine koymaya çalıştığınız şeylerdir. Bunların tümü, bedeninizle özdeşleşmenize neden olan sembollerdir. Hepsi egoya yönelik ayinlerdir. İnancınızı değersize yatırmayın. O sizi hiçbir zaman desteklemeyecek.

Sizi her durumda koruyacak olan sadece Tanrı'nın Sevgisidir. Sizi her sınavdan geçirecek olan Onun Sevgisidir. Sizi bu dünyada algılayabildiğiniz tüm tehlikelerin üzerine çıkaracak ve mükemmel huzur ve güvenliğin olduğu bir ortama getirecektir. Sizi öyle bir zihinsel hale ulaştıracaktır ki hiçbir şey Tanrı'nın Evladının sonsuz huzurunu bozup tehdit edemeyecek; Ona zarar veremeyecek ve bölemeyecektir.

İnancınızı illüzyonlara yatırmayın. Onlar sizi yarı yolda bırakacaklar. Tüm inancınızı Tanrı'nın içinizdeki Sevgisine adayın. Tanrı'nın Sevgisi sonsuzdur, değişmez ve asla başarısız olamaz. Bu, bugün karşınıza çıkacak her şeyin cevabıdır. Tanrı'nın içinizdeki Sevgisi sayesinde, zorluk gibi görünen her şeyi, hiçbir çaba sarf etmeden rahatlıkla aşabilirsiniz. Bugün bunu kendinize sıklıkla hatırlatın. Bu, sembollere inanmaktan kurtulduğunuzun duyurusudur. Bu, kendiniz hakkındaki hakikati kabul edişinizdir.

Sabah ve akşam olmak üzere günde iki kez, onar dakika boyunca bu düşüncenin bilincinizin derinliklerine doğru inmesine izin verin. Düşünceyi tekrarlayın ve üzerine düşünün. Benzer düşüncelerin zihninize gelip size hakikati göstermesine ve huzurun bir battaniye gibi sizi sararak mükemmel koruma ve netliğe ulaştırmasına izin verin. Aptalca ve boş düşüncelerin Tanrı'nın Kutsal Evladının zihnini işgal etmesine ve bölmesine izin vermeyin. İşte bu Cennettir. Tanrı'nın sizi sonsuza kadar tuttuğu huzur ortamı burasıdır.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

1. Revizyon

Bugünden itibaren revizyon sürecine giriyoruz. Her revizyon, daha önce yaptığımız beş ders cümlesini kapsayacak. Her gün, ilk ders ile başlayacak ve beşinci ders ile bitecek. Her ders için, uygulamalarınızı yapmadan önce okumanız gereken kısa yorumlar da olacak. Uygulama sürecinde egzersizler şu şekilde yapılmalıdır:

Güne, beş dersi kısa açıklamaları ile birlikte okuyarak başlayın. Sıra takip edeceğiniz bu okuma işleminden sonra, gün içerisindeki egzersizlerinizi sırayla yapmanıza gerek yoktur. Ancak her bir egzersiz, gün içerisinde en az bir kez uygulanmış olmalıdır. Uygulamaları, o günün düşüncelerini ve altlarındaki yorumları düşünmeye ikişer dakika veya daha fazla zaman ayırarak gerçekleştirin. Kısa egzersizlerinizi ise, gün boyunca ve mümkün olabildiği kadar sıkça tekrarlayın. Eğer bu düşüncelerden herhangi biri size diğerlerinden daha fazla hitap ederse, o düşünceye odaklanın. Günün sonunda, beş düşünceyi de en az bir kez uygulamış olduğunuza emin olun.

Uygulama yaparken cümlenin altındaki yorumları birebir hatırlamanıza gerek yoktur. Sadece o konunun esas düşüncesini alın ve onu, üzerine düşüneceğiniz diğer konuların bir parçası gibi kullanın. Dersleri uygularken mümkünse yalnız başınıza ve sessiz olan bir yerde olun. Uygulama içerisinde gözlerinizi kapatarak dersin düşüncesini içinizden geçirin ve konu üzerine düşünmeye devam edin.

Tüm bu uygulama biçimleri, sizin şu an içinde bulunduğunuz öğrenme aşaması için gereklidir. İleride uygulamalarınızı yaparken hiçbir özel ortam veya koşula ihtiyaç duymamayı öğrenmeniz gerekecektir. Aslında gerçek öğrenme için en uygun yerlerin sizin sessiz, sakin olduğunuz yerler değil; sizi etkileyen veya altüst eden durumlar ve yerler olduğunu öğreneceksiniz.

Öğrenme sürecinizin asıl amacı, huzur ve sessizliği yanınızda taşıyabileceğiniz hale gelerek acı, keder ve karmaşayı iyileştirmeyi öğrenmenizdir. Bu iyileşme, sorunlardan kaçarak ve izole olabileceğiniz sığınaklar arayarak yapılamaz. Huzurun sizin bir parçanız olduğunu ve bulunduğunuz durumu kabullenip sorumluluğunu almanız halinde ortaya çıktığını öğreneceksiniz. Bunun sonucu olarak olduğunuz kişinin ve bulunduğunuz yerin hiçbir sınırı olmadığını ve tam da bu yüzden huzurunuzun her zaman ve her yerde, siz neredeyseniz orada olduğunu öğreneceksiniz.

Ayrıca revizyon sürecinde bazı derslerin daha önce verildikleri şekillerden biraz daha farklı verildiklerini fark edebilirsiniz. Bu dersleri uygularken bu bölümde verilen şekillerini temel alın. Önceki derslere dönme gerekliliği yoktur. Ayrıca dersleri daha önce uyguladığınız şekilde uygulamaya da ihtiyaç yoktur. Revizyonda daha önce yaptığımız elli ders arasındaki ilişkilerin üzerinden geçmekteyiz. Ayrıca takip ettiğiniz düşünce sisteminin sizi ulaştıracağı bütünlüğü ve tutarlılığı algılayacaksınız.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 51

1 - 5

Bugünün dersleri şu düşünceleri kapsar:

1) "Gördüğüm hiçbir şey bir anlam ifade etmiyor."

Bunun sebebi baktığım yerde hiçliği görüyor oluşum ve hiçliğin de anlamsız oluşudur. Bunu fark etmem gerekir ki görmeyi öğrenebileyim. Şu an gördüğümü düşündüğüm şeyler vizyonun yerini tutmaktadır. Hepsinin anlamsız olduğunu fark ederek gitmelerine izin vermeliyim ki onların yerine vizyon gelebilsin.

2) "Gördüğüm her şeyin bana ifade ettiği tüm anlamı, onlara ben verdim."

Gördüğüm tek bir şey varsa o da gördüğüm her şeyi yargıladığımdır. Vizyon bu değildir. Bu sadece "gerçeklik" illüzyonudur; çünkü benim yargılarım hakikatten çok uzaktır. Yargılarımın geçersizliğini görmeye istekliyim çünkü 'görmeyi' istiyorum. Yargılarım bana zarar verdi ve ben, onlara dayalı olarak görmek istemiyorum.

3) "Gördüğüm hiçbir şeyi anlamıyorum."

Gördüklerimi hatalı bir şekilde yargılarken onları nasıl doğru anlamış olabilirim? Gördüklerim benim hatalı düşüncelerimin yansımalarıdır. Gördüğüm hiçbir şeyi anlamıyorum çünkü gördüklerim anlaşılır değil. Onları anlamaya çalışmanın bir anlamı yoktur; fakat onları serbest bırakmak gerçekten anlamlıdır. Çünkü onları bıraktığımda, onların yerine gerçekten görülebilen, anlaşılabilen ve sevilebilen bir şey gelecek. Sadece bırakmayı isteyerek şu anda gördüklerimin yerini hakiki vizyonun almasını sağlayabilirim. Bu daha önce yaptığımdan daha iyi bir seçim değil midir?

4) *"Bu düşünceler hiçbir anlam ifade etmiyor."*

Farkında olduğum düşünceler anlamsızdır çünkü zihnimde Tanrı olmadan düşünmeye çalışıyorum. Düşüncelerim diye adlandırdıklarım benim gerçek düşüncelerim değildir. Benim gerçek düşüncelerim Tanrı ile birlikte düşündüklerimdir. Gerçek düşüncelerimin farkında değilim çünkü "kendi düşüncelerimin" onların yerini almasına izin verdim. "Benim düşüncelerim" diye adlandırdığım tüm düşüncelerin anlamsızlığını kabul etmeye ve onları serbest bırakmaya istekliyim. Aslında onların yerini alması gereken gerçek düşüncelerimle yer değiştirmelerine izin vermeyi seçiyorum. "Benim düşüncelerim" anlamsızdır; tüm yaratım, Tanrı ile birlikte düşündüğüm düşüncelerde yatar.

5) "Altüst oluşum, hiçbir zaman düşündüğüm sebepten dolayı değildir."

Altüst oluşum hiçbir zaman düşündüğüm sebepten kaynaklanmaz çünkü benim yaptığım sadece "düşüncelerimi" haklı çıkarmaya çalışmaktır. Onları haklı kılmak için çabalar dururum. Her şeyi "düşmanım" yapmaya çalışıyorum çünkü böylece öfkemi haklı çıkarıyorum ve saldırılarım anlamlı görünüyor. Gördüğüm her şeye yüklediğim roller yüzünden her şeyi ne kadar yanlış kullandığımın farkında bile değilim. Bunu yapmamdaki amaç, bana zarar veren ve artık istemediğim bir düşünce sistemini korumaktı. Şimdi bu düşünce sistemini bırakmak istiyorum.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 52

6 - 10

Bugünün dersleri şu düşünceleri kapsar:

6) "Altüstüm çünkü orada olmayan bir şey görüyorum."

Hakikat korkutucu değildir. Hakikatin beni altüst etmesi imkânsızdır. Hakikat sadece mükemmel huzur getirir. Altüst oluşum, hakikati kendi uydurduğum illüzyonlarla değiştirdiğim anlamına gelir. İllüzyonlar üzücüdür çünkü onları ben gerçek kılarım ve böylece hakikat bana illüzyon gibi görünür. Benim bu karmaşam Tanrı'nın Yaratımını etkileyemez. Ben her zaman hiç olmayan sebepler yüzünden altüstüm.

7) "Sadece geçmişi görüyorum."

Bakarken aslında gördüğüm dünyayı yargılıyorum. Bunu da görmek diye adlandırıyorum. Geçmişi herkesin ve her şeyin önünde tutuyorum ve hepsi bana "düşman" gibi görünüyor. Kendimi bağışladığımda ve Kimliğimi hatırladığımda, gördüğüm herkesi ve her şeyi kutsayacağım. Geçmiş diye bir şey olmayacak ve bu yüzden "düşmanlar" da olmayacak. Daha önce görmeyi başaramadığım her şeye sevgi ile bakacağım.

8) "Zihnim geçmişe ait düşüncelerle meşgul."

Sadece kendi düşüncelerimi görüyorum ve zihnim geçmişle meşgul. O zaman neyi şu anda olduğu gibi görebilirim? Geçmişle oyalanmamın amacının, şu anın zihnimde yerini almasına izin vermemek olduğunu fark etmek istiyorum. Zamanı Tanrı aleyhine kullanmaya çalıştığımı anlamak istiyorum. Geçmişten vazgeçmeyi öğrenmek istiyorum çünkü bunu yaparak fark ediyorum ki aslında vazgeçtiğim şey, hiçbir şey.

9) "Hiçbir şeyi gerçekte olduğu haliyle görmüyorum."

Hiçbir şeyi gerçekte olduğu haliyle görmüyorsam, aslında gerçekte hiçbir şey görmediğim söylenebilir. Çünkü aslında görebileceğim tek şey, şu an olandır. Burada yapmanız gereken seçim geçmişle şimdi arasında değil, görmek veya görmemek arasında yapılan bir seçimdir. İllüzyonları görmeyi seçtim ve bu, vizyonumu kaybetmeme yol açtı. Şimdi tekrar seçim yapıyorum ve gerçekten görmeyi seçiyorum.

10) "Düşüncelerim hiçbir anlam ifade etmiyor."

Bana özel olan hiçbir düşüncem yoktur. Yine de farkında olduğum tek şey "özel" düşüncelerdir. Bu düşünceler ne anlama gelebilir? Özel düşünceler yoktur dolayısıyla anlamsızdırlar. Fakat benim zihnim, yaratımın ve dolayısıyla Yaratıcısının bir parçasıdır. Kendi yarattığım zavallı ve anlamsız "özel" düşünceleri düşünerek hakikaten benim olan evrensel düşüncelerin önüne set çekmeyi gerçekten istiyor muyum?

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 53

11 - 15

Bugünün dersleri şu düşünceleri kapsar:

11) "Anlamsız düşüncelerim bana anlamsız bir dünya gösteriyor."

Farkında olduğum düşünceler anlamsız ise onları yansıtan dünya da anlamsızdır. Bu dünyayı yaratan şey deliliktir dolayısıyla orada görebileceğim şey de deliliktir. Hakikat delilik değildir ve delice düşüncelerim olduğu gibi hakiki düşüncelerim de vardır. Hakiki düşüncelerimi görüşüme rehber olarak kabul edersem, hakiki bir dünya görebilirim.

12) "Altüstüm çünkü anlamsız bir dünya görüyorum."

Delice düşünceler altüst edicidir. Onların yarattığı dünyada hiçbir düzen yoktur; sadece kaos vardır ve dünyayı ele geçiren kaos, kaotik düşünce sisteminin yansımasıdır. Kaosun hiçbir gerçek kanunu yoktur. Böyle bir dünyada huzur içerisinde yaşayamam. Bu dünyanın gerçek olmayışına şükrediyorum; ona anlam yüklemedikçe onu görmemeyi seçebileceğim için şükrediyorum. Tamamen delice ve anlamsız olana anlam yüklemeyi bırakıyorum.

13) "Anlamsız bir dünya korku yaratır."

Delilik korku yaratır çünkü ona hiçbir zaman güvenilemez. Onun güven veren bir temeli yoktur. Delilik içerisinde hiç güven yoktur. Böyle bir dünya ne güven barındırabilir ne de umut. Fakat bu dünya gerçek değildir. Onun gerçek olduğu illüzyonuna inandım ve bu inanç yüzünden acı çektim. Artık ona inanmayı bırakıyorum ve hakikate güvenmeyi seçiyorum. Bunu seçerek, korku dünyasının tüm sonuçlarından kurtulacağım. Onlar beni etkileyemez çünkü yok olduklarını fark ediyorum.

14) "Tanrı, anlamsız bir dünya yaratmadı."

Eğer Tanrı yaratmadıysa anlamsız bir dünya nasıl var oldu? Tüm anlamın Kaynağı Tanrı'dır ve gerçek olan her şey Onun Zihnindedir. Hakikat benim de zihnimdedir çünkü Tanrı onu benimle birlikte yarattı. Yaratımın mükemmelliği benim evim ise kendi çılgın düşüncelerimin etkilerinden dolayı acı çekmeye neden devam edeyim? Kararımın gücünü ve gerçekte neye adandığımı hatırlamak istiyorum.

15) "Benim düşüncelerim kendi yarattığım görüntülerdir."

Gördüklerim düşüncelerimin göstergeleridirler. Nerede ve ne olduğumu bana kendi düşüncelerim söyler. İçerisinde acı, kayıp ve ölüm olan bir dünya gördüğüm gerçeği, delice düşüncelerimin yansımalarını gördüğümün ve gerçek düşüncelerimin ışığının gördüğüm dünyaya yansımasını engellediğimin göstergesidir. Yine de Tanrı'ya giden yol kesindir. Benim yarattığım görüntüler Onu gizleyemez; çünkü ben gerçekte Onu istiyorum. Benim niyetim Onun Niyeti ile birdir ve Onun önüne başka tanrılar koymayacağım.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 54

16 - 20

Bugünün dersleri şu düşünceleri kapsar:

16) "Benim hiçbir nötr düşüncem yoktur."

Nötr düşünceler mümkün değildir çünkü tüm düşüncelerin gücü vardır. Düşünceler ya yanlış bir dünya yaratırlar ya da beni gerçek olana götürürler; ancak etkisiz olamazlar. Hatalı düşünce şeklimin sonucu olarak ortaya çıkan dünya gibi, hatalı düşüncelerimi düzeltmemin sonucunda da gerçek dünya ortaya çıkar. Düşüncelerimin hem hakiki hem yanlış olması mümkün değildir. Ya hakikidirler ya da tamamen illüzyondurlar. Gördüklerim bana onların hangisi olduğunu göstermektedir.

17) "Nötr olan hiçbir şey görmüyorum."

Gördüklerim, düşündüklerimi yansıtır. Eğer düşünmeseydim var olmayacaktım; çünkü yaşam düşüncedir. Gördüğüm dünyanın, benim zihinsel durumumu yansıtan bir oyun olduğunu fark ediyorum ve zihinsel durumumun değişebileceğini biliyorum. Dolayısıyla gördüğüm dünyanın da değişebileceğini biliyorum.

18) "Görüşümün etkilerini (sonuçlarını) deneyimlemekte yalnız değilim."

Eğer özel düşüncelerim yoksa özel bir dünya göremem. Algıladığım gerçekliği yaratabilmek için, delice olan ayrılık düşüncesinin bile paylaşılması gerekir. Bu paylaşım, hiçbir şeyin paylaşılmasıdır. Ayrılık düşüncemi herkesle ve her şeyle nasıl paylaştıysam gerçek düşüncelerimi bulabilir, onları da herkesle ve her şeyle paylaşabilirim. Ayrılık düşüncelerimin diğerlerinin içindeki ayrılığı uyandırması gibi, gerçek düşüncelerim de onların içindeki gerçek düşünceleri uyandırır. Gerçek düşüncelerimin göstereceği dünyayı nasıl göreceksem, onlar da göreceklerdir.

19) "Düşüncelerimin etkilerini (sonuçlarını) deneyimlemekte yalnız değilim."

Hiçbir şeyde ve hiçbir zaman yalnız değilim. Her söylediğim, her yaptığım veya her düşündüğüm evrene bir şeyler öğretir. Tanrı'nın Evladı boşa konuşmaz, düşünmez ve davranmaz. Hiçbir şeyde yalnız olamaz. Dolayısıyla benimle birlikte olan her zihni değiştirmek benim kontrolümde; çünkü benim gücüm Tanrı'nın gücüdür.

20) "Görmeye kararlıyım."

Düşüncelerimin paylaşıldığını fark ediyorum ve görmeye kararlıyım. Dünyanın düşünce sisteminin değiştiğini gösteren kanıtlar aramaya başlıyorum. Böylece benim aracılığım sayesinde korkunun sevgiyle, kıtlığın bollukla, gözyaşlarının kahkahalarla yer değiştirdiğini görmeye başlayacağım. Gerçek dünyaya bakacağım ve benim niyetim ile Tanrı'nın Niyetinin bir bütün olduğunu göreceğim.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 55

21 - 25

Bugünün dersleri şu düşünceleri kapsar:

21) "Her şeyi farklı görmeye kararlıyım."

Şu an gördüklerim sadece hastalık, felaket ve ölümün görüntüleridir. Bunlar Tanrı'nın kendi sevgili Evladı için yarattıkları olamaz. Aslında bunları görüyor olmam, zaten Tanrı'yı anlamamış olmamdan kaynaklanır. Dolayısıyla Evladını da anlamıyorum. Gördüklerim bana kim olduğumu bilmediğimi gösteriyor. Benim görmeye kararlı olduğum, kendi hakkımdaki illüzyonları gerçekmiş gibi gösteren kanıtlar değil; hakikatin içimdeki kanıtlarıdır.

22) "Gördüğüm, intikamın bir şeklidir."

Gördüğüm dünya sevgi dolu düşünceleri temsil etmiyor. Her şeyin birbirine saldırdığının bir resmini görüyorum. Bunlar her şey olabilir fakat ne Tanrı'nın Sevgisi ne de Evladının Sevgisi olamazlar. Bu görüntülere yol açan benim saldırı düşüncelerimdir. Sevgi dolu düşüncelerim, dünyayı böyle algılayışımdan beni kurtaracaktır. Bana, Tanrı'nın almamı istediği huzuru verecektir.

23) "Gördüğüm dünyadan, saldırı düşüncelerinden vazgeçerek kurtulabilirim."

Kurtuluşum bu düşüncede yatar, başka yerde değil. Saldırı düşünceleri olmadan içinde saldırı barındıran bir dünya göremem. Bağışlayışım bana sevgiyi fark ettirdikçe huzur, güvenlik ve neşe içinde bir dünya göreceğim. Ve şu an gördüklerim yerine görmeyi seçtiğim budur.

24) "Kendi yararıma (hayrıma) olanı algılamıyorum."

Kim olduğumu bile bilmiyorken en yararıma/hayrıma olanı nasıl algılayabilirim? Yararıma olduğuna inandığım şeyler beni illüzyonlar dünyasına zincirliyor. Tanrı'nın benim yararıma olduğu için verdiği Rehberliği almaya istekliyim; çünkü ben kendi başıma olduğumda neyin yararıma olduğunu göremem.

25) "Hiçbir şeyin amacını bilmiyorum."

Benim için her şeyin amacı, kendi hakkımdaki illüzyonlarımın gerçek olduğunu kanıtlamak içindir. Bu yüzdendir ki herkesi ve her şeyi kullanmaya çalışıyorum. Üstelik dünyanın amacının da bu olduğuna inanıyorum. Dolayısıyla dünyanın gerçek amacını göremiyorum. Dünyaya yüklediğim anlam, onun hakkında korkunç bir görüntü algılamama yol açtı. Daha önce verdiğim anlamı kaldırarak dünyanın gerçek anlamını ve hakikati kavramak istiyorum.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 56

26 - 30

Bugünün dersleri şu düşünceleri kapsar:

26) "Saldırı düşüncelerim etkilenmezliğime saldırıyor."

Kendimi sürekli saldırı altında hissederken Kim olduğumu nereden bilebilirim? Acı, hastalık, kayıp, yaşlılık ve ölüm beni tehdit ediyor gibi görünür. Tüm ümitlerim, planlarım ve isteklerim kontrol edemediğim bir dünyanın insafına kalmış gibi görünmektedir. Oysaki mükemmel güvenlik ve tatmin benim mirasımdır. Gördüğüm dünya karşılığında mirasımı verdim. Şükürler olsun ki Tanrı, mirasımı benim için korudu. Gerçek düşüncelerim de bana mirasımı hatırlatacak.

27) "Her şeyden fazla 'görmek' istiyorum."

Gördüklerim, olduğumu düşündüğüm kendimi yansıtıyor ve bu yüzden en büyük ihtiyacımın vizyon olduğunu anlıyorum. Gördüğüm dünya bana, kendi hakkımda yarattığım algının korku dolu doğasını anlatmaktadır. Eğer gerçekten Kim olduğumu hatırlarsam, kendi uydurduğum kimlik algımı bırakmaya istekli olurum. Benim uydurduklarım hakikatle yer değiştirirken, vizyonun bana verileceği kesindir. Kendime ve dünyaya bu vizyonla bakacağım. İyilik, bağışlama ve sevgiyi göreceğim.

28) "Her şeyden fazla farklı 'görmek' istiyorum."

Gördüğüm dünya kendi hakkımdaki korku dolu algımı daha da güçlendiriyor. Dünyayı şu an gördüğüm gibi görmeye devam edersem, hakikat farkındalığıma ulaşamaz. Bu dünyanın arkasındaki kapının bana açılmasına izin veriyorum. Şu an olanın ötesine bakacağım ve Tanrı'nın Sevgisini yansıtan dünyayı göreceğim.

29) *"Tanrı, gördüğüm her şeydedir."*

Hakikat, kendi yarattığım tüm görüntülerin arkasında hiç değişmeden durmaktadır. Onun Işığı, sevginin üzerine çektiğim tüm perdelerin arkasında hiç azalmadan durmaktadır. Yaratıcımın Niyeti ile bir olan niyetim, tüm delice isteklerimin ardında durmaktadır. Tanrı hala ve sonsuza kadar her şeyin içindedir. Ve Onun parçaları olan bizler, görünenin arkasına bakıp oradaki hakikati bulacağız.

30) "Tanrı, gördüğüm her şeydedir çünkü Tanrı benim zihnimdedir."

Zihnimde, saldırı ve ayrılık düşüncelerimin tamamının arkasında, her şeyin sonsuza kadar bir olduğu bilgisi yatmaktadır. Kim olduğum bilgisini unutmuş olabilirim ancak bu, onu kaybettiğim anlamına gelmez. O, benim için Tanrı'nın Zihninde güvenle saklanmaktadır. Çünkü Tanrı, Kendi Düşüncelerinden vazgeçmez. Ben de o Düşüncelerden biri olarak Tanrı'nın bir parçasıyım.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 57

31 - 35

Bugünün dersleri şu düşünceleri kapsar:

31) "Gördüğüm dünyanın kurbanı değilim."

Eğer bu dünyadaki gerçeklik benim seçimime bağlı olarak değiştirilebiliyorsa, ben nasıl bu dünyanın kurbanı olabilirim? Zincirlerim çözülmüştür. Eğer gerçekten istersem onları bırakabilirim. Hapishanenin kapısı açılmıştır. Sadece yürüyerek kapıdan çıkıp gidebilirim. Benim seçimimden başka hiçbir şey beni burada tutamaz. Delice isteklerimden vazgeçeceğim ve sonunda gün ışığını görebileceğim.

32) "Gördüğüm dünyayı ben yarattım."

Kendimi kapatılmış gibi gördüğüm bu hapishaneyi ben yarattım. Tek yapmam gereken bunu fark etmek. Sonra özgürüm. Tanrı'nın Evladını hapsetmenin mümkün olduğunu düşünerek delice hayaller gördüm. Artık buna inanmak istemiyorum; çünkü bunun gerçek olmadığını fark ediyorum. Tanrı'nın Evladı sonsuza kadar özgür olmalıdır. O, Tanrı'nın Onu yarattığı gibidir, benim onu yorumladığım gibi değil. O, ancak Tanrı'nın olduğu yerdedir, benim zihnimdeki bir hapishanede değil.

33) "Dünyaya bakmanın başka bir yolu var."

Dünyanın amacı benim ona atfettiğim amaç değilse, ona bakmanın başka bir yolu olmalıdır. Her şeyi altüst görüyorum ve düşüncelerim hakikatin tam tersi. Dünyayı, Tanrı'nın Evladı için bir hapishane olarak görüyorum. Bu yüzden onu kurtarabileceğim tek yer dünyadır. Dünyaya olduğu şekli ile bakacağım ve onu, Tanrı'nın Evladının kurtuluşunu bulduğu yer olarak göreceğim.

34) "Bunun yerine huzuru görebilirdim."

Dünyayı kurtuluşun olduğu yer olarak gördüğüm zaman, dünyanın benim uydurduğum yasaları değil Tanrı'nın yasalarını yansıttığını fark edeceğim. Dünyada savaşın değil barışın, çatışmanın değil huzurun geçerli olduğunu göreceğim. Aynı zamanda barışın ve huzurun, benimle birlikte burayı paylaşanların kalbinde de bulunduğunu hatırlayacağım.

35) "Benim zihnim Tanrı'nın Zihninin parçasıdır. Ben çok kutsalım."

Dünyanın huzurunu ve barışını kardeşlerimle paylaştığım zaman anlarım ki, bu huzur içimdeki derinliklerden gelmektedir. Bağışlayıcılığımın ışığını benden aldığına inandığım dünya, bana bağışlayıcılığın ışığını yansıtarak bağışlanışı sağlıyor. Bu ışık içerisinde kendi hakkımdaki illüzyonlarımın benden gizlediklerini görmeye başlıyorum. Yaşayan tüm varlıkların kutsallığını, kendi kutsallığımı ve her şeyle bir olduğumu anlamaya başlıyorum.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 58

36 – 40

Bugünün dersleri şu düşünceleri kapsar:

36) "Kutsallığım gördüğüm her şeyi kapsıyor."

Gerçek dünyayı algılayışım kendi kutsallığımı algılayışımdan gelir. Bağışlanmış olduğumu bildiğim zaman bir daha kendimi suçlu olarak görmem. Masum olduğum hakikatini kabul ederim. Anlayan gözlerle baktığımda gördüğüm tek şey dünyanın kutsallığıdır; çünkü benim dünyayı algılayışım kendimi nasıl algıladığıma bağlıdır.

37) "Kutsallığım dünyayı kutsuyor."

Kutsallığımı algılayışım sadece beni kutsamaz. Gördüğüm herkes ve her şey içlerindeki ışığı ve bana getirdiği neşeyi benimle paylaşır. Bu neşeden ayrı olan hiçbir şey yoktur; çünkü benim kutsallığımı paylaşmayan hiçbir şey yoktur. Ben kendi kutsallığımı algıladıkça, dünyanın kutsallığı da onu görmeleri için herkese ışıldayacaktır.

38) "Kutsallığımın yapamayacağı hiçbir şey yoktur."

Kutsallığımın iyileştirme gücü sınırsızdır çünkü kurtarma gücü sınırsızdır. İllüzyonlardan başka kurtulabileceğimiz ne var? İllüzyonlar, kendi hakkımdaki yanlış düşüncelerden başka ne olabilirler? Benim kutsallığım hepsini siler ve hakkımdaki hakikati ortaya çıkarır. Tanrı ile paylaştığım kutsallığımın ışığında tüm putlar ve semboller yok olur.

39) "Kutsallığım kurtuluşumdur."

Kutsallığım beni suçluluk duygusundan tamamen kurtaracağı için, kutsallığımı fark etmem demek kurtuluşumu fark etmem demektir. Bu aynı zamanda, dünyanın kurtuluşunu fark etmem anlamına gelir. Sadece bir defa bile kutsallığımı gerçekten kabullenirsem bir daha hiçbir şey bende korkuya sebep olamaz. Artık içimde korku olmadığı için, Tanrı'nın bana ve tüm dünyaya hediyesi olan bu kurtuluşu herkes benimle paylaşmaya başlar.

40) "Tanrı'nın bir Evladı olarak kutsandım."

Bu düşünce sadece iyilik barındırana ve tamamen iyi olana sahip çıktığımı ifade eder. Ben Tanrı'nın bir Evladı olarak kutsandım. Tüm iyilikler benimdir; çünkü Tanrı onları benim için yarattı ve benden onları almamı istiyor. Kimliğimden dolayı acı çekemem, kayıp veya yoksunluk hissi yaşayamam. Tanrı her zaman beni destekler, korur ve bana rehberlik eder. Onun bana desteği sonsuzdur ve O sonsuza kadar benimledir. Ben, Onun Evladı olarak sonsuza kadar kutsandım.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 59

41 – 45

Bugünün dersleri şu düşünceleri kapsar:

41) "Tanrı, ben nereye gidersem benimle gelir."

Tanrı her zaman benimle gelirse nasıl yalnız olabilirim? Onun içerisinde mükemmel netlik varken, ben nasıl kendimden şüphe edebilirim veya emin olmayabilirim? O sonsuz huzur içerisinde var olurken, herhangi bir şey beni nasıl rahatsız edebilir? Onun Sevgisi ve Neşesi beni tamamen sararken nasıl acı çekerim? Ben mükemmelim; çünkü Tanrı, ben nereye gidersem benimle gelir.

42) "Tanrı benim Gücümdür. Vizyon Onun hediyesidir."

Bugün görmek için bedenimin gözlerine güvenmeyeceğim. Bugün, kendi görüşümün zavallı illüzyonları ile Tanrı'nın verdiği vizyonun yer değiştirmesine izin veriyorum. Vizyon, Tanrı'nın Hediyesidir. Bugün hediyemi alacağım ve böylece bugün, sonsuzluğu anlamama yardımcı olacak.

43) "Tanrı benim Kaynağımdır. Ondan ayrı göremem."

Ben ancak Tanrı'nın görmemi istediğini görebilirim. Başka bir şey göremem. Onun Niyetinin dışında olan tek şey illüzyonlardır. Ondan ayrı görmeyi seçtiğimde, görmeyi seçtiğim sadece illüzyonlardır. Bedenimin gözleri ile görmeyi seçtiğimde illüzyonları görmeyi seçerim. Vizyon, illüzyonlarla yer değiştirmesi için bana verilmiştir. Görmeyi seçtiğim Göz budur.

44) "Tanrı görmemi sağlayan Işıktır."

Karanlıkta göremem. Tanrı tek Işıktır. Dolayısıyla görmem mümkünse, bu sadece Onun Işığı sayesinde olabilir. Görmenin ne olduğunu tanımlamaya çalıştım ama hep yanıldım. Şimdi bana Tanrı'nın, görmemi sağlayan Işık olduğu anlayışı veriliyor. Şimdi vizyonu ve bana göstereceği mutlu dünyayı kabul etmek ve hoş karşılamak istiyorum.

45) "Tanrı düşündüğüm Zihindir."

Tanrı ile paylaşmadığım düşünce yoktur. Ondan ayrı düşüncem yoktur; çünkü Onunkinden ayrı zihnim yoktur. Onun Zihninin parçası olarak benim düşüncelerim Onundur, Onun Düşünceleri de benim.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 60

46 - 50

Bugünün dersleri şu düşünceleri kapsar:

46) "Tanrı, bağışlayışımdaki Sevgidir."

Tanrı bağışlamaz çünkü O zaten suçlamadı. Suçsuz olanlar suçlayamaz ve masumiyetini kabul edenler bağışlayacak hiçbir şey göremezler. Yine de masumiyetimi fark etmek için bağışlamayı bir araç olarak kullanacağım. Bağışlama, Tanrı'nın Sevgisinin dünya üzerindeki yansımasıdır. Beni Cennetin çok yakınına getirecektir. O kadar yakınına ki, Tanrı'nın Sevgisi gelip beni evime götürecektir.

47) "Tanrı güvendiğim Güçtür."

Bağışlamamı sağlayan güç, benim kişisel gücüm değildir. Bu güç, bağışladıkça hatırladığım içimdeki Tanrı'nın Gücüdür. Görmeye başladıkça Onun dünyadaki yansımasını fark edeceğim. Her şeyi bağışlayabilirim; çünkü Onun Gücünün kıpırtılarını içimde hissetmeye başladım. Böylece unuttuğumu sandığım Sevgiyi de hatırlıyorum. O, beni unutmadı.

48) "Korkacak hiçbir şey yoktur."

Dünyayı gerçekten gördüğümde bana nasıl da güvenli görünecek! Şu an gördüğümü sandığım şeye hiç benzemeyecek. Herkes ve her şey bana yaklaşacak ve beni kutsayacak. Herkesin içindeki en iyi Dostu fark edeceğim. Bağışladığım ve bağışlandığım bir dünyada korkacak ne olabilir?

49) "Tanrı'nın Sesi gün boyunca benimle konuşur."

Tanrı'nın Sesi bir an bile durmadan beni kurtaracak bağışlamayı sunmaktadır. Onun Sesi hiç ara vermeden düşüncelerimi her an yönlendirir, davranışlarıma rehberlik eder ve ayaklarıma yön gösterir. Sağlam adımlarla Hakikate doğru yürüyorum. Gidebileceğim başka bir yer yok; çünkü Tanrı'nın Sesi, Evladının tek Rehberidir.

50) "Tanrı'nın Sevgisi tarafından destekleniyorum."

Tanrı'nın Sesini dinlediğim sürece, Onun Sevgisi tarafından destekleniyorum. Gözlerimi açarken, Onun Sevgisi dünyayı görebilmem için aydınlatıyor. Ben bağışladıkça, Onun Sevgisi bana Evladının suçsuz olduğunu hatırlatıyor. Dünyaya Onun verdiği vizyon ile bakarım ve hatırlarım ki, Ben Tanrı'nın Evladıyım.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 61

"Ben dünyanın ışığıyım."

Dünyanın ışığı Tanrı'nın Evladından başka kim olabilir? Bu, hakkınızdaki hakikati ifade eden bir cümledir. Gurur, kibir veya kendini kandırma ifadelerinin tam tersidir; çünkü bu cümle sizin kendiniz hakkında yarattığınız algıyı ifade etmez. Sizin idollerinize yüklediğiniz özellikler ve anlamlardan da farklı bir anlam içerir. Bu ifade size, Tanrı'nın sizi yarattığı halinizle hitap etmektedir. Bu cümle sadece hakikati ifade eder.

Bugünün düşüncesi, egoya göre kendini yüceltmenin ve abartmanın ifadesidir. Fakat ego alçak gönüllülüğü kendini alçaltmakla karıştırır. Alçak gönüllülük, kurtuluş içerisindeki rolünüz dışında başka bir rolü kabul etmemenizden geçer. Tanrı'nın size verdiği görev bu iken dünyanın ışığı olamayacağınızı düşünmek alçak gönüllülük olamaz. Asıl bu göreve uygun olmadığınızı düşünüp onu reddetmek kibirden başka bir şey olamaz. Kibir her zaman egodan gelir.

Bugünün düşüncesini kabul etmeniz gerçek bir alçak gönüllülük gerektirir; çünkü size bunun hakikat olduğunu söyleyen Tanrı'nın Sesidir. Dünya üzerindeki gerçek varoluş amacınızı, görevinizi kabul etme yolundaki ilk adım budur. Bu adım, kurtuluştaki rolünüzü üstlenmeniz için dev bir sıçrayıştır. Böylece, kurtarılmaya hakkınız olduğunu ifade eder ve diğerlerini kurtaracak gücü kabul edersiniz.

Bugün bu düşünceyi mümkün olduğunca sık bir şekilde tekrarlamak isteyeceksiniz. Tüm illüzyonlarınıza ve aklınızı çelmeye çalışan tüm hırslarınıza verebileceğiniz tek cevap bu düşünceden doğar. Bu düşünce, kendiniz hakkındaki algılarınızın tümünü hakikate taşır ve yüklerinizi bırakmış, amacınızdan ve hedefinizden emin bir şekilde huzura ulaşmanızı sağlar.

Bugün mümkün olduğunca sık uygulama yapılmalıdır. Fakat her bir uygulama bir veya iki dakikayı geçmemelidir. Uygulamalar, kendinize şunları söylemenizle başlamalıdır:

"Ben dünyanın ışığıyım.
Benim tek görevim budur.
Burada olma sebebim budur."

Sonra mümkünse gözler kapalı bir şekilde, kısa bir süre boyunca bu cümlelerin söyledikleri hakkında düşünün. Bu düşünceye uygun diğer düşünceler aklınıza gelirse onları da düşünebilirsiniz; fakat zihniniz dağılırsa dersin cümlesini tekrarlayarak tekrar odaklanın.

Bugün, güne bu ders ile başladığınızdan ve günü bu ders ile bitirdiğinizden emin olun. Böylece kendiniz hakkındaki hakikatle uyanacaksınız ve uykuya geri dönerken görevinizi ve burada bulunmanızdaki tek amacınızı kabul edeceksiniz. Gece yatmadan ve sabah kalktığınızda yaptığınız uygulamalar diğer uygulamalardan daha uzun tutulabilir. Eğer içinizden gelirse uzatabilirsiniz.

Bugünün düşüncesi, egonuzun, kimliğiniz ve hayat amacınız hakkındaki düşüncelerinin çok ötesine geçer. Kurtarıcının kurtulabilmesi için bu gerçekten çok önemli bir gerekliliktir. Bugünden sonraki bir iki hafta boyunca atacağımız dev adımların ilki bu dersle atılmaktadır. Bu ilerlemeleri kaydedebilmek için güçlü bir temel oluşturmanız gereklidir. Bugün, bu temeli sağlam bir şekilde oluşturmaya başlamak için gayret gösterin. Siz dünyanın ışığısınız. Tanrı, Evladının kurtuluş planını size güvenerek yaptı.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 62

"Bağışlamak, dünyanın ışığı olarak benim görevimdir."

Karanlığın dünyasına ışığı taşıyacak olan sizin bağışlamanızdır. Görmenizi sağlayan ışığı tanımanızı bağışlamanız sağlayacaktır. Bağışlamak, sizin dünyanın ışığı olduğunuzu göstermenizdir. Kendiniz hakkındaki hakikati hatırlamanız bağışlama yoluyla olur. Dolayısıyla bağışlamanızda kurtuluşunuz yatar.

Dünya hakkındaki illüzyonlarınız ve kendiniz hakkındaki illüzyonlarınız aynıdır. Bu yüzden bağışlama aslında size verilmiş bir hediyedir. Hedefiniz kim olduğunuzu bulmaktır; çünkü Yaratıma ve Yaratana saldırarak hakiki Kimliğinizi inkâr ettiniz. Şimdi hakikati nasıl hatırlayacağınızı öğreniyorsunuz. Bu yüzden bağışlamanın, saldırı ile yer değiştirmesi gerekmektedir. Bu şekilde yaşam düşünceleri, ölüm düşünceleri ile yer değiştirir.

Her saldırı düşüncesinde içinizdeki zayıflıklarınızı tetiklerken, her bağışlayışınızda içinizdeki Kutsal Gücü çağırdığınızı hatırlayın. Bağışlamanın sizin için yapacaklarını hayal edebilir misiniz? Bağışlama; zihninizden zayıflık, direnç ve yorgunluk hislerinin tamamını çıkaracaktır. Korkuyu, suçu ve acıyı tamamen temizleyecektir. Tanrı'nın, Evladına verdiği etkilenmezliğini ve gücünü size hatırlatacaktır.

Bugün, güne bu düşünceyle başlayıp günü bu düşünce ile bitireceğimiz ve bu düşünceyi gün içerisinde sıklıkla tekrar edeceğimiz için memnun olalım. Bunu yapmak, gününüzü, Tanrı'nın sizin olmanızı istediği mutlu halinizle geçirmenize yardımcı olacaktır. Ve ayrıca bu düşünce çevrenizdekilere de yardımcı olacaktır. Zaman ve mekân olarak size uzak görünen herkes ve her şey bu mutluluğu sizinle paylaşacak ve bu yardımı alacaktır.

Gün içerisinde olabildiğince sıklıkla ve mümkünse gözleriniz kapalı bir şekilde kendinize şunu söyleyin:

"Bağışlamak, dünyanın ışığı olarak benim görevim.
Görevimi yerine getirmek istiyorum ki mutlu olabileyim."

Sonraki bir iki dakikayı görevinizi düşünerek geçirin. Size getireceği mutluluk ve özgürlüğü deneyimleyin.

Konuyla ilgili düşünceler gelirse özgürce düşünmeye izin verin. Çünkü kalbiniz bu sözleri tanıyor ve zihniniz onların hakiki olduğunu zaten biliyor. Dikkatiniz dağılırsa şunu ekleyerek devam edin:

"Bunu hatırlamak istiyorum çünkü mutluluğu gerçekten istiyorum."

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 63

"Dünyanın ışığı, benim bağışlayıcılığım sayesinde her bir zihne huzur getirir."

Her bir zihne huzur getirebilecek olan siz, gerçekten ne kadar da kutsalsınız! Kendinizi bunun yapılması için aracı etmeyi öğrenebilecek olan siz, ne kadar da kutsanmışsınız! Size daha büyük bir mutluluk getirebilecek yaşam amacı ne olabilir?

Siz bu görevle birlikte dünyanın ışığısınız. Tanrı'nın Evladı kurtuluşu için size ihtiyaç duyuyor. Kurtuluşu ona sadece siz verebilirsiniz çünkü bu size düşmektedir. Bu amacın yerine geçebilecek hiçbir değersiz arzuyu veya anlamsız amacı kabul etmeyin; çünkü bunu yaptığınızda görevinizi unutur, Tanrı'nın Evladını cehenneme hapsedersiniz. Sizden istenen boş bir istek değildir. Sizden kurtuluşu kabul etmeniz isteniyor ki, onu verebilesiniz.

Bugün, bu görevin önemini fark ederek onu sıklıkla hatırlamaktan mutluluk duyacağız. Güne bu düşünceyi kabul ederek başlayacağız ve günü bunun farkındalığı ile bitireceğiz. Gün boyunca bu düşünceyi mümkün olduğu kadar sık bir şekilde hatırlamaya ve tekrar etmeye çalışacağız:

"Dünyanın ışığı, benim bağışlayıcılığım sayesinde her bir zihne huzur getirir.
Ben, dünyanın kurtuluşu için Tanrı'nın belirlediği aracım."

Eğer gözleriniz kapalı uygularsanız bu konuyla ilgili düşüncelerin zihninize gelmesi daha kolay olacaktır. Bir iki dakika boyunca bu düşüncelerin gelmesine izin verin. Ancak bu uygulamayı yapmayı şansa bırakmayın. Elinize geçen ve yaratabildiğiniz her fırsatta bugünün düşüncesini uygulayın.

Hatırlayın ki, Tanrı'nın Evladı kurtuluş için bekliyor ve size güveniyor. Onun Evladı sizin Benliğinizden başka kim olabilir?

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 64

"Görevimi unutmayacağım."

Bugünün dersi "hırslarım içerisinde kaybolmayacağım" demekle aynı şeyi ifade eder. Gördüğünüz dünyanın amacı, bağışlamanızın amacını ve anlamını gizlemektir. Bu şekilde görevinizi unutmanız konusunda haklı olmak için birçok sebep yaratırsınız. Bu hırs, Tanrı'yı ve Evladını terk etmeye duyulan bir istektir ve fiziksel dünyanın şeklini alarak size görünür. Bedeninizin gözleri ile gördüğünüz budur.

Bedenin gözlerinin gördüğü her şey, hırsın, baştan çıkarılmanın farklı şekillere bürünmüş halleridir; çünkü bedeni yaratmanızdaki ana amaç buydu. Yine de Kutsal Rehberin sizin yarattığınız tüm illüzyonları farklı bir amaçla kullanacağını öğrenmiştik. Bu yüzden O, illüzyonlara baktığında farklı bir amaçları olduğunu görür. Kutsal Rehberin gözünden dünya, suçunuz olduğunu düşündüğünüz şeylerden ötürü kendinizi bağışlamayı öğrendiğiniz yer olarak görülür. Bu bakış açısından bakılınca hırsların fiziksel görüntüleri, kurtuluşun ruhsal olarak fark edilmesine dönüşür.

Bundan önceki birkaç dersi özetleyecek olursak, sizin buradaki göreviniz, dünyanın ışığı olmaktır. Bu görev size Tanrı tarafından verilmiştir. Bunu sorgulamanıza yol açan, egonun kibri ve korkusudur. Korku dolu olan ego, kendinizi küçük ve değersiz olarak algılamanıza neden olur ve siz de Tanrı'nın size Bizzat verdiği görevi gerçekleştiremeyeceğinize inanırsınız.

Dünyanın kurtuluşu sizin bağışlamanızı bekliyor; çünkü bu şekilde Tanrı'nın Evladı tüm illüzyonlardan ve hırslardan kurtulacak. Tanrı'nın Evladı sizsiniz. Siz sadece Tanrı'nın size verdiği görevi yerine getirirseniz mutlu olabilirsiniz; çünkü Tanrı'nın size verdiği görev mutlu olmaktır. Tanrı'nın mutluluğunuz için içinize yerleştirdiği araçları kullanırsanız mutluluk kaçınılmaz olacaktır. Mutlu olmanın başka bir yolu yoktur. Bu yüzden görevinizi gerçekleştirmek ve gerçekleştirmemek arasında her seçim yaptığınızda, mutlu olmak ve olmamak arasında seçim yaparsınız.

Bugün sabah, akşam ve gün boyunca bunu kendimize hatırlatalım. Bugün vereceğiniz tüm kararları gözden geçirmek için hazırlanın. Hazırlanmak için kendinize hepsinin çok basit kararlar olduğunu hatırlatabilirsiniz. Çünkü her karar ya mutluluğu getirecek ya mutsuzluğu. Böyle bir kararı vermek gerçekten zor olabilir mi? Kararın görünümü sizi aldatmasın. Karmaşık görünmesi içeriğinin basit olmadığı anlamına gelmez. Dünyada verebileceğiniz tüm kararların bu tek seçimden farklı bir içeriğinin olması imkânsızdır. Kutsal Rehberin gördüğü tek seçim budur. Dolayısıyla gerçekte var olan tek seçim budur.

Bugün şu düşünceleri uygulayalım:

"Görevimi unutmayacağım.

Kendi atadığım görevi, Tanrı'nın verdiği görevin önüne koymayacağım.

Bağışlıyorum ve mutlu oluyorum."

Gözleriniz kapalı bir şekilde on veya on beş dakika bu düşünce üzerinde düşünün. Eğer görevinizin, kendiniz ve dünya açısından önemini fark eder ve kabul ederseniz, bununla bağlantılı düşünceler size yardım etmek için zihninize gelecektir.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Bugün sıklıkla uygulayacağınız her bir kısa çalışma sürecinde, bir veya iki dakika ayırarak bu düşünceler üzerine düşünün. Farklı düşüncelerin odağınızı bozmasına izin vermemeye çalışın. Bu uygulamanın gerektirdiği zihin disiplini, henüz daha eğitiminizin başında olduğunuz için ilk seferde size biraz zor gelebilir. Odaklanmak için "Görevimi hatırlayacağım" cümlesini sıklıkla tekrar edebilirsiniz.

Kısa uygulama süreçleri için iki şekilde uygulama yapmak gerekir. Gözlerinizi kapatarak zihninizdeki düşüncelere odaklanın ve dersi bu düşüncelere uygulayın. Diğer zamanlarda ise gözleriniz açık bir şekilde dersin konusu üzerine düşünün ve çevrenizde gördüklerinize göz gezdirerek kendinize şunu söyleyin:

"Görevimin kurtaracağı dünya budur."

Ders 65

"Benim tek görevim Tanrı'nın bana verdiğidir."

Bu düşünce kurtuluşa olan adanmışlığınızı yeniden onaylar. Size bundan başka bir görevinizin olmadığını hatırlatır. Bunlar tam bir adanmışlık için anlaşılması gereken düşüncelerdir. Siz başka hedefler peşinde koşarken kurtuluş tek hedefiniz olamaz. Kurtuluşun tek göreviniz olduğunu tamamen kabul etmeniz için iki aşama gerekir. İlk olarak, kurtuluşun tek göreviniz olduğunu fark etmeniz gerekir. İkinci aşama ise kendi icat ettiğiniz tüm küçük hedeflerin bırakılmasıdır. Bu şekilde dünyanın kurtarıcılarından biri olarak görevinizi kabul edersiniz. "Benim tek görevim Tanrı'nın bana verdiğidir" cümlesini sadece söylemeniz değil, içselleştirmenizin tek yolu budur. İç huzuru bulabilmenizin tek gerçek yolu da budur.

Bugün ve sonraki birkaç gün boyunca, uygulama yapmak için rahat olabileceğiniz on ila on beş dakika ayırın. Bu süreler içerisinde bu dersin içerdiği düşüncenin ne anlama geldiğini ve gerçekten doğru olduğunu anlamak için düşünün. Bugünün dersi yaşamda algıladığınız tüm zorluklardan kurtulmanızın yolunu göstermektedir. Huzura açılan kapının anahtarını, üzerine yerleştirir. Bu kapıyı siz kendi ellerinizle kapattınız ve kendi üzerinize içten kilitlediniz. Bu ders size zamanın başlangıcından beri içerisinde olduğunuz tüm arayışlarınızın ve sorularınızın cevaplarını sunmaktadır.

Günlük uzun uygulama süreçlerini her gün yaklaşık olarak aynı zaman dilimi içerisinde yapmaya çalışın. Çalışma yapacağınız zamanı önceden planlayın ve belirlediğiniz plana mümkün olduğunca sadık kalmaya çalışın. Bu şekilde uygulamanın amacı; gününüzü düzenleyerek, peşine düştüğünüz anlamsız amaçlara ayırdığınız zamanlar ile Tanrı'yla buluştuğunuz zamanı birbirinden ayırmaktır. Bu, zihninizin ihtiyacı olan uzun vadeli ve kalıcı eğitimin bir bölümüdür. Bunu yaparak Kutsal Rehbere izin verirsiniz ve O, görevini bu alan içerisinde sizinle paylaşır.

Bu uzun çalışma sürecine günün dersini gözden geçirerek başlayın. Sonra gözlerinizi kapatın ve içinizden dersi tekrar edin. Bu süre içerisinde zihninizden hızla geçen düşünceleri fark etmeye çalışın. Uygulamaya başlarken sadece dersin düşüncesine bağlı düşünceleri düşünmeye çalışmayın. Gerçek düşüncelerinizi görmenizi engelleyebilecek, günün düşüncesi ile çelişen düşünceleri fark etmeye çalışın. Gelen her düşünceyi izleyin fakat içine girmeyin ve onlarla ilgilenmeyin. Şunu söyleyerek onları serbest bırakın:

"Bu düşünce, başka bir hedef yaratarak tek görevimi görmemi engelliyor."

Bir süre sonra çelişen düşünceleri bulmak zorlaşacaktır. Buna rağmen bir iki dakika devam edin ve bulmaya çalışın. Daha önce dikkatinizden kaçan anlamsız, boş bir iki düşünce olabilir. Kendinizi çok fazla zorlamadan onları görmeye çalışın. Sonra kendinize şunu söyleyin:

"Bu boş alanda, hakiki görevimi görmek için kendime izin veriyorum."

Bu kelimeleri aynen kullanmanız gerekmiyor. Sadece sizin yarattığınız hedeflerden oluşan illüzyonları bırakıp hakiki görevinizi görmeye istekli olun.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Son olarak bugünün dersini bir kez daha tekrarlayın. Arta kalan zamanda, görevinizi görmenin sizin için önemini, bunun size getireceği sonsuz rahatlamayı, tüm sorunlarınızın sonsuza kadar çözülmüş olmasını ve kurtulmayı ne kadar istediğinizi düşünün. Bunları kendi anlamsız düşüncelerinizle değiştirmez miydiniz?

Daha kısa uygulama süreleri ise her saat başında yapılmalıdır. Bugünün dersini kısa uygulamalarda şu şekilde kullanın:

"Benim tek görevim Tanrı'nın bana verdiğidir.

Başka görev istemem, başka görevim yoktur."

Uygulamayı yaparken ara sıra gözlerinizi kapatın. İstediğiniz zaman tekrar açın ve çevrenize bakın. Bugünün düşüncesinin doğruluğunu tamamen kavradığınızda ve kabul ettiğinizde değişecek olan gerçekliği görmektesiniz.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 66

"Mutluluğum ve görevim birdir."

Önceki derslerde, görevinizi gerçekleştirmek ve mutluluk arasındaki ilişki üzerine vurgu yaptığımızı fark etmişsinizdir. Bu vurgunun sebebi, bağlantının sizin için görünür olmamasıdır. Aslında aralarında bir bağlantıdan fazlası vardır. Onlar birdir. Şekilleri farklı görünür fakat içerikleri tamamen aynıdır.

Ego, sürekli olarak görevinizin ve varoluş amacınızın ne olduğu üzerine Kutsal Rehber ile çatışır. Bu yüzden ego sürekli olarak mutluluğunuzun nerede olduğu konusunda Kutsal Rehbere saldırır. Bu çatışma iki yönlü değildir. Ego saldırır, Kutsal Rehber tepkisizdir. Kutsal Rehber sizin gerçek görevinizi ve bunun mutluluğunuz olduğunu bilir.

Bugün bu anlamsız çatışmanın ötesine geçmeye ve göreviniz hakkındaki hakikate ulaşmaya çalışacağız. Görevinizin ne olduğu konusundaki bitmeyen zihinsel tartışmalara girmeyi reddedeceğiz. Umutsuzca mutluluk tanımları yapıp, mutluluğu elde etmenin yapay yollarını yaratmaya çalışmayacağız. Egonun hakikate saldırmasına izin vermeyeceğiz. Hakikati bulabileceğimizden ötürü mutlu olacağız.

Bugün yapacağımız uzun çalışma süresi, Tanrı'nın size verdiği görev ve mutluluğunuz arasındaki bağlantıyı kabul etmenin de ötesinde, aslında ikisinin tamamen aynı olduğunu kavramaya yöneliktir. Tanrı size sadece mutluluk verebilir. Bu yüzden siz ne kadar farklı algılarsanız algılayın, Onun size verdiği görev sadece mutlu olmak olabilir. Bugün yapacağınız egzersizler, görünüşteki bu şekilsel farklılıkların ötesine geçip, hakikatte göreviniz ve mutluluğunuzun bir olduğunu görmeyi amaçlamalıdır.

Bugün on ila on beş dakika sürecek uygulamalarınıza şu düşüncelerin üzerinden geçerek başlayın:

"Tanrı bana sadece mutluluk verir.

Tanrı bana görevimi vermiştir.

Bu yüzden görevim mutluluk olmalıdır."

Yukarıdaki mantıksal denklemin sonucunu halen kabullenmiyorsunuz ama yine de mantığını anlamaya çalışın. Sonucun yanlış olması için ilk iki cümleden birinin yanlış olması gerekir. Bugün egzersizlerimizi yaparken bu önermeleri gözden geçirelim.

Birinci önerme, Tanrı'nın size sadece mutluluk vereceğidir. Bu yanlış olabilirdi fakat bunun için Tanrı'nın olduğundan farklı olması gerekirdi. Sevgi kötülük veremez, kötülük ancak sevgi olmayandan gelir. Tanrı, Kendinde olmayanı veremez ve Kendinde olmayan hiçbir şey de Tanrı'da var olamaz. Tanrı'nın size mutluluk vermemesi için kendi içinde kötülük barındırması gerekir. Eğer ilk önermeyi kabul etmiyorsanız aslında Tanrı'yı tanımlayış şekliniz budur.

İkinci önerme, Tanrı'nın size görevinizi vermiş olmasıdır. Zihninizin iki bölümden oluştuğunu daha önce görmüştük. Biri ego tarafından yönetilir ve illüzyonlardan oluşmaktadır. Diğeri ise Kutsal Rehberin evidir ve hakikati barındırır. Bunlardan başka yol gösteren yoktur. Siz bu ikisinin rehberliği arasında seçim yaparsınız. Ve siz hangisini seçerseniz, onun getireceği sonuçlar dışında bir sonuç mümkün değildir. Ego hep korkuyu getirir, Kutsal Rehber ise her zaman sevgiyi sunar.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Dolayısıyla göreviniz size ya Tanrı'nın Sesi aracılığı ile söylenir ya da Onun yerini almasına izin verdiğiniz ego tarafından. Hakiki olan hangisidir? Eğer görevinizi size Tanrı vermediyse, o egonun hediyesidir. Egonun gerçekten verebileceği hediyeler var mıdır? Kendisi bir illüzyon olanın hediyeleri de illüzyon olabilir.

Bugün yapacağınız uzun uygulama sürelerinde bunu düşünün. Size görevinizi söyleyen illüzyonların zihninizin içinde hangi şekillere büründüğünü ve egonun rehberliğindeki farklı yollarla bulmaya çalıştığınız kurtuluşu düşünün. Bulabildiniz mi? Gerçekten mutlu muydunuz? Size huzur getirdiler mi?

Bugün gerçekten kendimize dürüst olmaya ihtiyaç vardır. Egonun verdiklerinin sonuçlarını gözden geçirin ve verdiği herhangi bir şeyden mutluluk beklemenin mantıklı olup olmadığını düşünün. Fakat yine de Kutsal Rehberin Sesine tek alternatif ego gibi görünmektedir. Ya deliliği duyarsınız ya hakikati. Bu seçimi, bahsettiğimiz mantıksal önermeler ışığında düşünerek yapmaya hazırlanın. Sadece bu mantık içerisinde paylaşım mümkün olabilir; çünkü burada Tanrı, Kendini (Kendi Varlığını) bizimle paylaşır.

Bugünün düşüncesi; aynı olanın aynı, farklı olanın ise farklı algılanması için dev bir adımdır. Bir tarafta tüm illüzyonlarınız durmaktadır. Hakikat ise diğer tarafta beklemektedir. Bugün sadece hakikatin hakiki olabileceğini hatırlayalım.

Kısa uygulama sürelerini bugün her saat içerisinde iki kez uygulamanız yararlı olacaktır. Uygulamaları şu şekilde yapabilirsiniz:

"Mutluluğum ve görevim birdir.

Çünkü ikisini de bana Tanrı verdi."

Kısa uygulama süreçleri bir dakikadan fazla sürmeyecektir. Bu sözleri içinizden yavaşça tekrarlayarak anlamları hakkında düşünün.

Ders 67

"Sevgi beni kendi gibi yarattı."

Bugünün düşüncesi sizin kim ve ne olduğunuzu açık ve net bir şekilde ifade eder. Bu yüzden siz dünyanın ışığısınız. Bu yüzden Tanrı dünyanın kurtarıcısı olarak sizi görevlendirdi ve bu yüzden Tanrı'nın Evladı kurtuluş için size güveniyor. Tanrı'nın Evladı ancak, sizin Kimliğinizi hatırlamanız ile kurtulur. Bugün göstereceğimiz gayretlerin tümü, hakkınızdaki bu hakikate ulaşmak ve bir anlığına da olsa bunun tüm hakikat olduğunu tamamen hatırlamanız içindir.

Uzun uygulama sürelerinde hakikatin doğasını, değişmediğini ve değişmezliğini düşüneceğiz. Uygulamaya, hakkınızdaki bu hakikat ile başlayacağız ve sonraki birkaç dakikayı buna yeni düşünceler ekleyerek geçireceğiz. Şunun gibi:

"Kutsallık beni kutsal yarattı.
Masumiyet beni masum olarak yarattı.
Mükemmellik beni mükemmel yarattı."

Tanrı'ya yakışır ve Onu tanımlayacak tüm ifadeler, kullanmanız için uygundur. Bugün yapmaya çalıştığımız, sizin Tanrı tanımınızı kaldırıp Onun Gerçek tanımlarını getirmektir. Aynı zamanda Tanrı'nın Kendini tanımlayışının bir parçası olduğunuzu vurgulamaya çalışıyoruz.

Bunun gibi birkaç düşüncenin üzerinden geçtikten sonra tüm düşüncelerin gitmesine izin verin ve kısa bir hazırlık sürecine girin. Sonra kendi hakkınızdaki tüm tanımlarınızı, önyargılarınızı ve görüntülerinizi geride bırakmaya çalışın ve Kendinize doğru yol alın. Eğer Sevgi sizi kendisi gibi yarattıysa, bu Benlik içinizde olmalıdır. Zihninizde bir yerlerde Onu bulmanızı bekliyor.

Zihninizin bölünmemesi için ders cümlesini sıklıkla tekrarlamanız gerekebilir. Ayrıca fark edeceksiniz ki sadece bu cümle yeterli değildir. Bu düşünceye ek olarak kendinizden bazı düşünceler ekleyerek Kendiniz hakkındaki hakikati keşfetmeniz gerekir. Ardından tüm bunları aşacak ve düşüncesizliğin olduğu alandan, göz kamaştıran ışığın farkındalığının olduğu bir alana geçerken Sevginin sizi kendi gibi yarattığını hatırlayacaksınız. Başardığınızı hissetseniz de hissetmeseniz de bugün yeterince uygulama yaparak bu farkındalığın yaklaşmasına yardımcı olun.

Bugünün dersini mümkün olduğunca sıklıkla uygulamanızın sizin yararınıza olduğunu göreceksiniz. Kendiniz hakkındaki hakikati mümkün olduğunca sık duymaya ihtiyacınız var; çünkü zihniniz kendi uydurduğunuz hatalı benliklerle doludur. Her saat içerisinde dört veya beş kez hatta daha fazla uygulama, Sevginin sizi kendisi gibi yarattığını hatırlamanız için yararlı olacaktır. Bunu yaparken Kendiniz hakkındaki hakikati dinleyin.

Kısa uygulama sürelerinde size bunu söyleyenin sizin cılız sesiniz olmadığını fark etmeye çalışın. Bu, Tanrı'nın Sesi. Size, Kendinizi ve Yaratıcınızı hatırlatır. Bu, Hakikatin Sesidir. Egonun size söylediği her şeyi, Tanrı'nın Evladı hakkındaki hakikat ile değiştirmek için buradadır. Siz, Sevgi tarafından kendisi gibi yaratıldınız.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 68

"Sevgi keder barındırmaz."

Sevgi tarafından kendisi gibi yaratılmış olan siz, hem Kendinizi tanıyıp hem de keder barındıramazsınız. Her keder Kendinizi unuttuğunuzu gösterir. Tek bir keder bile sizin bedeninizden ibaret olduğunuzu düşünmenizden kaynaklanır. Bir kederi bile tutmak, egonun zihninizi yönetmesine izin verdiğiniz anlamına gelir ve bu, bedeni ölüme terk etmektir. Muhtemelen şu anda bir kederi tutmanın zihninize gerçekte neler yaptığının farkında değilsiniz. Bu, sizi Kaynağınızdan ayrı gösterir ve Tanrı'nın tersi gibi görünürsünüz. Bu durum, Tanrı'nın da sizin gibi olduğuna inanmanıza sebep olur çünkü kimse Yaratıcısını kendinden farklı algılayamaz.

Benliğiniz Yaratıcısından ayrılmadığını bilir. Yaratıcısı ile bir olduğunu bilen Benliğinizden kopmuş olduğunuzu düşündüğünüzde, Benliğiniz uykuya dalar ve zihninizin uykusunda illüzyonlar üreten bölümü kendini uyanık zanneder. Kederleri tutmanız tüm bunlara yol açabilir mi? Elbette! Çünkü kederleri barındıran, Sevgi tarafından yaratıldığını inkâr eder ve Yaratıcısı ona nefret rüyaları içerisinde korkulacak bir şey gibi görünür. Nefret rüyaları görenlerin Tanrı'dan korkması normal değil midir?

İçlerinde keder barındıranların Tanrı'yı kendi suretlerinde yeniden tanımlamaya çalışacağı ortadadır; çünkü Tanrı onları Kendi gibi yarattı ve onları Kendi tanımı ile tanımladı. Keder barındıranların suçluluk yaşayacağı ne kadar kesinse, bağışlayanların huzuru bulacağı da o kadar kesindir. Keder barındıranların kim olduklarını unutmaları ne kadar kesinse, bağışlayanların hatırlayacağı da o kadar kesindir.

Bunun böyle olduğuna inansaydınız, tüm kederleri ve üzüntüleri bırakmaya istekli olmaz mıydınız? Büyük ihtimalle kederleri bırakabileceğinize inanmıyorsunuz. Fakat bu sadece motivasyon meselesidir. Bugün, kederler olmadan nasıl hissedeceğinizi araştıracağız. Eğer bir an bile gerçekten başarırsanız bir daha motivasyon eksikliği çekmezsiniz.

Bugünün uzun uygulama sürecine başlarken zihninizi esas kederlerin barındırıldığı ilişkilerinizi bulmak için tarayın. Kimlere ve neye karşı üzüntülü ve kederli bir tutum sergiliyorsunuz? Bunlardan bazılarını bulmak çok kolay olacaktır. Sonra görünüşte küçük olan kederleri araştırın. Bu kederler, sevdiğinizi düşündüğünüz veya hoşlandığınız kişilere ve olaylara karşı bile olabilir. Hemen fark edeceksiniz ki azıcık da olsa kederli bir bakışınızın olmadığı neredeyse hiç kimse ve hiçbir şey yoktur. Bu kederli yaklaşım, kendinizi algılayışınıza yansıdı ve sizi tüm evrende yalnız başınıza bıraktı.

Şimdi bu kişilerin hepsini dostlar olarak görmeye karar verin. Her birini tek tek düşünün ve sonra her birini düşünürken şunları söyleyin:

"Benim bir parçam olduğunu hatırlamak için seni dostum olarak göreceğim.

Kendimi ancak böyle tanıyabilirim."

Uygulama sürecinin kalan bölümünde; kendinizi, dünyadaki herkesle ve her şeyle bir bütün olarak tam bir huzur ve güvenlik içerisinde korunan, sevilen ve doğal olarak sevgiyle yaklaşan bir kişi olarak görün. Sizi saran, büyüten ve ayakta tutan güvenliği hissetmeye çalışın. Hiçbir şeyin size hiçbir şekilde zarar veremeyeceğine inanın. Uygulama sürecinin sonunda kendinize şunu söyleyin:

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

"Sevgi keder barındırmaz.

Tüm kederlerimi bıraktığımda,

tamamen güvende olduğumu bileceğim."

Kısa uygulama süreçleri bugünün dersinin kısa bir şekilde uygulanmasını içermelidir. Herhangi bir insana, olaya veya duruma karşı, gerçekte var olmasa bile bir keder hissettiğiniz anda, içinizden şunu söyleyin:

"Sevgi keder barındırmaz.

Benliğime (Özüme) ihanet etmeyeceğim."

Bunlara ek olarak, saatte bir şu cümleyle bu düşünceyi tekrar uygulayın:

"Sevgi keder barındırmaz.

Tüm kederlerimi bir kenara bırakacağım.

Böylece Benliğime ve Ona uyanacağım."

Ders 69

"Kederlerim, dünyanın ışığını içimde gizliyor."

Kederlerinizin gizlediklerini kimse göremez. Kederleriniz, dünyanın ışığını içinizde gizlediği için herkes sizle birlikte karanlıkta kalır. Fakat kederlerinizin ağırlıkları kaldırıldığı zaman siz de onlarla birlikte kurtulursunuz. Şimdi size cehenneminizde yoldaşlık eden ile kurtuluşunuzu paylaşın. O, dünyanın ışığı içindeki kardeşinizdir ve bu ışık ikinizi de kurtaran ışıktır.

Bugün içinizdeki ışığa ulaşmak için bir girişim daha yapalım. Bu egzersizi uzun süreli bir çalışmaya çevirmeden önce bir iki dakika ayırıp ne yapmaya çalıştığımız konusunda düşünelim. Biz gerçek anlamda dünyanın kurtuluşunu sağlamaya çalışıyoruz. Onu gizli tutan karanlığın örtüsünü kaldırıp ötesini görmeye ve tüm karanlığı serbest bırakmaya çalışıyoruz. Karanlık kalkıp gün ışıdığında, Tanrı'nın Evladının gözyaşları kaybolacaktır.

Bugünün uzun süreli uygulama sürecine bunların doğruluğunun farkına vararak başlayalım. Ulaşmaya çalıştığımız şey dünyadaki her şeyden daha değerli olduğundan, daha büyük bir kararlılıkla çalışmayı sürdürelim. Kurtuluş bizim tek ihtiyacımızdır. Burada başka bir amaç veya yerine getirmeniz gereken başka bir görev yoktur. Kurtuluşu öğrenmek tek hedefimizdir. Çok eskilerden gelen arayışı bitirmek için bugün ışığı içimizde arayalım. Onu bulunca, bizimle birlikte onu arayan herkesin görmesi ve bize katılması için açığa çıkaralım.

Şimdi çok sessizce ve gözleriniz kapalı bir şekilde, bilincinizi kaplayan tüm içeriğin akıp gitmesine izin verin. Zihninizi, ağır ve kara bir bulut tabakası ile çevrelenmiş dev bir küre gibi hayal edin. Sadece bulutları görüyorsunuz çünkü kürenin dışında olduğunuzu ve ondan ayrı olduğunuzu sanıyorsunuz.

Durduğunuz yerden bakılınca bulutların arkasında çok parlak bir ışığın bulunduğuna inanmak için hiçbir sebep yokmuş gibi görünür. Görünen tek gerçeklik bulutlardır. Görecek başka bir şey yok gibidir. Bu yüzden onları geçmek için bir gayret göstermezsiniz; fakat onların içinden geçmeden gerçek olmadıklarını da anlayamayacaksınız. Bugün bu bulutları geçmeye çalışacağız.

Bir süre, yaptığınız şeyin sizin ve dünya için ne kadar önemli olduğunu düşündükten sonra mükemmel dinginlik ve sessizlik içinde durun. Sadece, bugün içinizdeki ışığa ulaşmayı ne kadar istediğinizi hatırlayın. ŞİMDİ! Bulutları geçmek için kararlı olun. Zihninizde uzanın ve onlara dokunun. Onları elinizle dağıtın. İçlerinden geçtikçe yanaklarınıza, alnınıza dokunduklarını hissedin. Devam edin, bulutlar sizi durduramaz.

Eğer egzersizi doğru şekilde yapıyorsanız, yükseldiğinizi ve bir yere doğru taşındığınızı hissedeceksiniz. Sizin küçücük bir gayretiniz ve kararlılığınız, evrenin gücünün size yardım etmesi için çağrı yapar ve Tanrı'nın Kendisi gelip sizi karanlıktan aydınlığa götürür. Niyetiniz, Onun Niyeti ile birleşir. Başarısız olamazsınız çünkü sizin niyetiniz Onun Niyetidir.

Bugün Yaratıcınıza güvenin ve sizi duyduğuna ve size cevap verdiğine emin olun. Cevabını halen duyamıyor olabilirsiniz fakat verildiğine emin olursanız ona ulaşabilirsiniz. Bulutların içerisinden ışığa doğru giderken Onun güven ve huzurunu içinizde hissetmeye çalışın. Sonunda sizin niyetinizin Tanrı'nın Niyeti ile birleştiğini hatırlayın. Tanrı ile giriştiğiniz bir şeyin, başarısız olamayacağını net bir şekilde aklınızda tutun. Sonra, Tanrı'nın gücünün içinizde, sizin için ve sizinle çalışmasına izin verin ki hem sizin hem Onun Niyeti gerçekleşsin.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Bugün yapacağınız çalışmanın sizin mutluluğunuz açısından önemini aklınızda tutarken, sıklıkla yapacağınız kısa uygulama süreçlerinde, kederlerinizin, ışığı görmenizi ve fark etmenizi engellediğini hatırlayın. Onu yalnız aramadığınızı ve onu nerede bulacağınızı bildiğinizi hatırlayın.

Sonra şöyle söyleyin:

"Kederlerim, dünyanın ışığını içimde gizliyor.

Kendi gizlediğimi göremem.

Yine de kendi kurtuluşum ve dünyanın kurtuluşu için

Işığın bana gösterilmesini istiyorum."

Eğer bir kişiye karşı bir keder hissetmeye eğilimli olursanız kendinize şunu söyleyin:

"Eğer bu kederi tutarsam dünyanın ışığı benden gizlenir."

Ders 70

"Kurtuluşum benden gelir."

Tüm hırs ve kederler bugünün düşüncesine inanmamanın şekilleridir. Kurtuluşunuz sanki dışarıdan gelecekmiş gibi görünür. Bu yüzden suçluluğun kaynağı da dışınızdaymış gibi görünür. Zihninizde, hem suçluluğun hem de kurtuluşun barındığını göremezsiniz. Tüm suçluluğun kendi zihninizin bir icadı olduğunun farkına vardığınızda, tüm kurtuluşun da zihninizde gerçekleşeceğini anlarsınız. Böylece suçluluk ve kurtuluşun aynı yerde olduğunu görürsünüz. Bunu anlarsanız kurtulursunuz.

Kurtuluşunuzun sizden geldiğini kabul etmek, huzuru dışarıdan alamayacağınızı gösterir. Bunun da huzurunuza mal olacağını düşünürsünüz. Ancak bu aynı zamanda, kendiniz dışında hiçbir şeyin size zarar veremeyeceği veya hiçbir şeyin huzurunuzu kaçıramayacağı anlamına da gelir. Bugünün düşüncesi, sizi evrenin yöneticisi kılar. Siz, gerçek kimliğinizin verdiği yetkiden dolayı bunu hak edersiniz. Bu bir kısmını kabul edebileceğiniz bir rol değildir. Görmeye başlayacaksınız ki bunu kabullenişiniz kurtuluşunuzdur.

Suçun zihninizde olduğunu kabul ettiğiniz zaman kurtuluşun da orada olmasını kabul etmeniz gerektiği düşüncesi, size şu an pek net gelmeyebilir. Tanrı, iyileştiremeyeceğini bildiği bir ilacı oraya koymazdı. Bu sizin zihninizin düşünme şekli, Onunkinin değil. O sizin iyileşmenizi istiyor. Bu yüzden O, İyileşmenin Kaynağını iyileştirilme ihtiyacı olan yerde saklayarak korudu.

Siz ise bunun tam tersini yapmaya çalıştınız. Ne kadar hastalıklı ve bozulmuş olursa olsun hastalığı iyileşmeden ayırdınız ve iyileşmeyi imkânsız kılarak hastalığı korumaya çalıştınız. Amacınız iyileştirmenin gerçekleşmesini engellemekti. Tanrı'nın amacı ise iyileşmenin gerçekleştiğinden emin olmaktı.

Bugün Tanrı'nın bu konudaki Niyetinin bizim gerçek niyetimizle bir olduğunu fark etmek üzere çalışacağız. Tanrı iyileştirilmiş olmamızı istiyor ve aslında biz de hasta olmak istemiyoruz; çünkü bu bizi mutsuz ediyor. Bugünün düşüncesini kabul ederken Tanrı ile anlaşmış oluruz. O bizim hasta olmamızı da istemez. Aslında biz de istemeyiz. O bizim tamamen iyileşmemizi ister. Biz de bunu istiyoruz.

Bugün, her biri on ila on beş dakika sürecek iki uzun süreli çalışma sürecine hazırız. Fakat bu çalışmaları ne zaman yapacağınız size bırakılmıştır. Bu uygulama şeklini birkaç ders boyunca sürdüreceğiz. Her dersi yapmak için en uygun zamanın ne zaman olduğunu bulmak, karar vermek ve kararınıza sadık kalmak tamamen size kalmıştır.

Bugün çalışma sürelerine başlarken dersin cümlesini tekrarlayın ve kurtuluşun sizin dışınızdan gelemeyeceğini de bildiren bir cümle ekleyerek uygulayın. Örneğin şu şekilde uygulayabilirsiniz:

"Kurtuluşum benden gelir.

Başka hiçbir yerden gelemez."

Sonra birkaç dakika boyunca gözleriniz kapalı bir şekilde kurtuluşunuzu daha önce nerelerde aradığınızı düşünün; örneğin diğer insanlarda, sahip olduğunuz şeylerde, bazı durumlarda, olaylarda, gerçek yaptığınız tüm illüzyonlarda. Fark edin ki kurtuluşunuz bunlarda değildir. Kendinize şunu söyleyin:

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

"Kurtuluşum bunların hiçbirinden gelemez.

Kurtuluşum sadece benden gelir."

Şimdi tekrar içinizdeki ışığa ulaşmaya çalışacağız. Kurtuluşunuz, içinizdeki ışık ile aynı yerdedir, onu ışığın çevresini saran bulutların arasında bulamazsınız. Fakat siz onu orada aradınız. Orada değildir. Kurtuluşunuz, bulutların ötesindeki ışığın içindedir. Işığa ulaşmak için önce bulutların içinden geçmeniz gerektiğini hatırlayın. Yarattığınız bu hayali bulutların içinde istediklerinizi daha önce zaten aradığınızı ve hiçbir şey bulamadığınızı da hatırlayın.

Tüm kurtuluş illüzyonları sizi hayal kırıklığına uğrattı. Bu yüzden bulutların içinde kalıp orada idoller aramayı istemezsiniz. Hele de bulutların arasından sadece yürüyerek geçip kurtuluşa gideceğinizi bildiğiniz zaman bunu hiç istemezsiniz. Size hangi yol uygun görünürse onu kullanarak bulutları geçmeye kararlı olun. Eğer sizi rahatlatacaksa Tanrı'nın Evladının elini tutarak ilerleyin. İsterseniz benim elimi tutun. Size rehberlik edeceğim. Emin olabilirsiniz ki bu boş bir rüya değildir.

Bugün sıklıkla yapacağınız kısa uygulama sürelerinde kurtuluşunuzun sizden geldiğini kendinize hatırlatın. Sizin düşüncelerinizden başka hiçbir şey sizi bu yolda ilerletmeyecek. Siz tüm dış etkenlerden kurtarıldınız. Kurtuluşunuzun sorumluluğunu elinize aldınız. Siz dünyanın kurtuluşunu getireceksiniz.

Sonra şunu söyleyin:

"Kurtuluşum benden gelir.

Kendim dışında hiçbir şey beni geride tutamaz.

Kendimin ve dünyanın kurtuluşu, içimdedir."

Ders 71

"Sadece Tanrı'nın kurtuluş planı işe yarar."

Tanrı'nın kurtuluş planına karşı egonun alternatif bir planı olduğunun farkında olmayabilirsiniz ancak inandığınız plan budur. Egonun planının tam tersi olduğu için, Tanrı'nın planını kabul etmenin korkutucu bir şey olduğunu düşünüyorsunuz. Bu biraz saçma geliyor olabilir fakat egonun planının ne olduğu üzerinde düşündükten sonra, saçma olsa da ona inandığınızı fark edeceksiniz.

Egonun kurtuluş planı kederleri tutmak üzerine kurulmuştur. Ego, birileri farklı davranır veya farklı konuşursa ya da dış koşullar değişirse kurtulacağınıza inanır. Bu yüzden kurtuluşunuzun kaynağını sürekli dış dünyada arar durur.

Tutunduğunuz her keder ve haklı çıkmak için inandığınız her iddianız şunu ifade eder: "Eğer bu farklı olsaydı ben kurtulurdum." Kurtuluş için gereken zihin dönüşümü ve algı değişimi kendiniz dışında herkeste ve her şeyde aranır.

Böylece bu planda zihninize atadığınız görev, sizin kurtulmanız için kimlerin ve nelerin değişmesi gerektiğini tespit etmek olur. Bu çılgın plana göre işe yaramayacağı belli olan tüm kurtuluş yöntemleri kabul edilebilirdir. Bu şekilde amaçsız ve faydasız arayış devam eder çünkü ne kadar başarısız olursa olsun, başka şeylerde ve yerlerde kurtuluş umudu hala vardır. Belki başka bir kişi işe yarar veya başka bir durum başarıyı mümkün kılar.

Egonun kurtuluşunuz için yaptığı planın özü budur. Bu plan, egonun temel öğretisine tamamen uygundur. Egonun temel öğretisi şöyledir: "Ara ama bulama." Tüm gayretinizi bir şeyi olmadığı yerde aramaya yönlendirmek onu bulamamayı garantilemez de ne yapar?

Tanrı'nın kurtuluş planı ise kesinlikle işe yarar çünkü Onun yönlendirmesini dinleyerek kurtuluşu, gerçekten olduğu yerde ararsınız. Gerçekten başarmanız için ki Tanrı başaracağınızı garantiler, aradığınızı sadece orada aramanız gerekir. Aksi takdirde hedefiniz şaşar ve kurtuluş için birbirine zıt iki ayrı plan izlemeye koyulursunuz. Sonuç ise sadece karmaşa, ızdırap ve derin bir hayal kırıklığı ile çaresizlik duygusudur. Peki, bütün bunlardan nasıl kurtulacaksınız? Çok kolay. Cevap, bugünün düşüncesidir: "Sadece Tanrı'nın kurtuluş planı işe yarar." Bu konuda hiçbir çelişki olamaz çünkü gerçekten kurtuluşunuzu sağlayacak olan Tanrı'nın planından başka bir plan olamaz. Sonucu kesin olan tek plan Onunkidir. Onun planı, başarıya ulaşacak olan tek plandır.

Bugün bu kesinliği fark etmek için uygulama yapalım. Çözümün imkânsız göründüğü bir sorun için cevabın verilmiş olmasını kutlayalım. Tanrı için her şey mümkündür. Kurtuluş, Onun planının başarısının kesinliğinden ötürü sizindir.

Bugün, dersin ifade ettiği düşünceleri düşünerek yapacağınız iki uzun çalışma süresi yeterlidir. Dersin, bütüne eşit derecede katkıda bulunarak denge sağlayan iki bölümden oluştuğunu fark edin: Tanrı'nın sizin kurtuluşunuz için olan planı işe yarar, başka hiçbir plan işe yaramaz. İkinci bölümü düşündüğünüzden dolayı öfkeli veya üzgün hissetmeyin çünkü o ilk bölümden ayrılamaz. İlk bölüm ise kendinizi kurtarmak için yaptığınız çılgın girişimler ve delice tekliflerden tamamen kurtulmanızı sağlar. Öfke ve depresyona onlar yol açtı. Fakat başarılı olan Tanrı'nın planıdır ve sizi tam özgürlüğe ve neşeye o yönlendirir.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Bunu hatırlayarak uzun çalışma sürelerimizin kalan zamanını Tanrı'ya planını bize göstermesi için seslenerek geçirin. Ona çok net bir şekilde sorun:

"Ne yapmamı isterdin?

Nereye gitmemi isterdin?

Kime, Ne söylememi isterdin?"

Uygulama sürecinin kalanını Onun kontrol etmesine izin verin ve Ona, kurtuluşunuz için sizin aracılığınızla ne yapılması gerektiğini sorun. Onun Sesini duymaya istekliliğiniz oranında cevabını duyacaksınız. Duymayı reddetmeyin. Egzersizleri yapıyor olduğunuz gerçeği, dinlemeye istekli olduğunuzu gösterir. Bu, Tanrı'nın cevabını duymak için yeterlidir.

Kısa uygulama sürelerinde kendinize sıklıkla sadece Tanrı'nın kurtuluş planının işe yarayacağını söyleyin. Bugün kederleri tutmaya yönelik isteklerin ortaya çıkma olasılığına karşı tetikte olun ve tümüne bugünün dersi ile cevap verin:

"Kederleri tutmak Tanrı'nın kurtuluş planının tersidir.
Ve sadece Onun planı işe yarar."

Bugünün dersini her saat içerisinde altı veya yedi kez hatırlamaya çalışın. Yarım dakikayı doğru kullanmak için kurtuluşunuzun Kaynağını dinlemekten ve Onu olduğu yerde aramaktan daha iyi bir yol olamaz.

Ders 72

"Kederleri tutmak Tanrı'nın kurtuluş planına bir saldırıdır."

Egonun planının, Tanrı'nınkinin tersi olduğunu vurguladık ve kabul ettik fakat Tanrı'nın planına saldırdığı ve hatta onu direkt yok etmek istediği üzerinde durmadık. Bu saldırıda egonun özellikleri Tanrı'ya atfedilirken ego, Tanrı'nın özelliklerine sahipmiş gibi görünür.

Egonun temel isteği Tanrı'nın yerini almaktır. Aslında ego bu isteğin fiziksel olarak ortaya çıkmasıdır. Bu istek nedeniyle zihin, yalnız ve ayrı görünen bir bedenle çevrelenir. Hapishanesi olan bedenini kullanmadan diğer zihinlere ulaşması mümkün değilmiş gibidir; ancak iletişimi kısıtlamak, iletişimi geliştirmenizi sağlamaz. Fakat ego bunun böyle olduğuna inanmanıza neden olur.

Burada bir bedenin limitlerinin varlığı açıktır ama kederleri tutmanın Tanrı'nın kurtuluş planına nasıl saldırdığı çok net görülemeyebilir. Kederleri tutmanızdaki nedenleri gözden geçirelim. Kederler her zaman bir bedenin yaptıkları ile ilgili değil midirler? Örneğin; bir kişi sevmediğiniz bir şey söyler veya sizi memnun etmeyen bir şey yapar böylece düşmanca düşünceleri, davranışları ile "açığa çıkar" gibi algılanır.

Burada uğraştığınız şey o kişinin kendisi değildir; tam tersine aslında bir beden içerisinde sergilenen davranışlar ile uğraşırsınız. Bu noktada yaptığınız şey, o kişiyi bedeninin kısıtlamalarından özgürleştirmek konusunda başarısız olmanın da ötesine geçiyor. O kişinin gerçekte kim olduğu ile gördüğünüz davranışlarını bağdaştırıp ikisi birmiş gibi onu yargılarsınız. Tam da burada Tanrı'ya saldırmış olursunuz. Evladı sadece bir beden ise Tanrı da öyle olmalıdır. Yaratıcısından farklı bir yaratım düşünülemez.

Eğer Tanrı bir beden ise Onun kurtuluş planı ne olabilir? Bu, ölümden başka ne olabilir? Onun kendisini ölümün değil yaşamın kurucusu olarak göstermesi, yalancılık ve sahtekârlıktan başka ne olabilir? Sanki O size hakikati değil boş vaatleri ve illüzyonları sunuyor gibi algılarsınız.

Bedenin görünürdeki gerçekliği, Tanrı'nın böyle algılanılması konusunda son derece inandırıcıdır. Aslında eğer beden gerçek olsaydı bu sonuçtan kaçınmamız zor olurdu. Tuttuğunuz her keder bedeni gerçek kılar, kardeşinizin gerçekten kim olduğunu görmezden gelir ve onun bir beden olduğuna dair inancınızı güçlendirir ve bu yüzden onu cezalandırırdı. Böylece kurtuluşu ancak ölüm olurdu. Bu saldırılar Tanrı'ya yöneltilir ama yine de saldırıdan O sorumlu tutulur.

Azgın hayvanların kurban aradığı ve merhametin giremediği özenle hazırlanmış bu arenada ego sizi kurtarmaya gelir. Tanrı size bir beden verdi. Ne güzel! Hadi bunu kabul edelim ve bununla mutlu olalım! Bir beden olduğunuzu kabul ederek bedeninizin sunduklarından kendinizi mahrum etmeyin! Alabileceğiniz ne varsa az da olsa alın! Tanrı size hiçbir şey vermedi! Bedeniniz sizin tek kurtarıcınız, kurtuluşunuz da Tanrı'nın ölümüdür!

Gördüğünüz dünyanın genel inanışı budur. Bazıları bedenden nefret eder, ona zarar vermeye ve aşağılamaya çalışır. Bazıları ise bedene âşıktır, onu yüceltip göklere çıkarmaya çalışır. Eğer kendi benliğinizi tanımlayışınızın merkezinde beden varsa, Tanrı'nın kurtuluş planına saldırırsınız ve kederlerinize tutunarak Tanrı'nın hem kendisine hem yaratımına karşı çıkarsınız. Bu şekilde Hakikatin Sesini duyamaz, Onu Dost olarak göremezsiniz. Sizin seçtiğiniz kurtarıcı Onun yerini alır. Bu şekilde ego dostunuz, Tanrı düşmanınız olur.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Bugün kurtuluşumuza yaptığımız aptalca saldırıları bırakıyoruz. Bunu yapmak yerine onu hoş karşılıyoruz. Sizin altüst olmuş algınız, hakiki iç huzurunuzu da yerle bir etmiştir. Kendinizi bu bedenin içinde, hakikati dışınızdaki dünyada gördünüz. Artık bunu farklı görmeye çalışacaksınız.

Hakikatin ışığı, içimizde, Tanrı'nın onu koyduğu yerdedir. Biz bedenin içinde değiliz. Beden bizim dışımızdadır ve bizimle hiçbir ilgisi yoktur. Bedensiz olmak bizim doğal halimizdir. İçimizdeki hakikatin ışığını fark etmek ve kabul etmek, kendimizi özümüzde olduğumuz şekilde kabul etmektir. Kendimizi bedenden ayrı görmek, Tanrı'nın kurtuluş planına saldırıyı bitirip onu kabul etmektir. Ve Tanrı'nın planı kabul edildiği anda zaten gerçekleştirilmiştir de.

Bugün yapacağımız uzun süreli çalışmalardaki hedefimiz, Tanrı'nın kurtuluş planının içimizde gerçekleştiğini fark etmek ve kabul etmektir. Bu hedefe ulaşmak için saldırıyı bırakmalı ve onun yerine kabulü getirmeliyiz. Ona saldırdığımız sürece Tanrı'nın bizim için planını anlayamayız. Bu yüzden kabul etmediğimiz ve farkında olmadığımız şeylere saldırırız. Bugün yargıyı bir kenara bırakmaya çalışıyoruz ve Tanrı'nın bizim için planını soruyoruz:

"Kurtuluş nedir Tanrım?

Ben bilmiyorum.

Bana anlayabileceğim şekilde anlat."

Sonra cevapları için sessizce bekleyin.

Tanrı'nın planının ne olduğunu duymadan ona saldırdık. Kendi kederlerimizi o kadar yüksek şekilde haykırdık ki, Onun Sesini duyamadık. Kederlerimizi; gözlerimizi ve kulaklarımızı kapatmak için kullandık. Şimdi göreceğiz, duyacağız ve öğreneceğiz. *"Kurtuluş nedir Tanrım?"* Siz sorun, sorularınız cevaplanacaktır. Siz arayın, gerçekten ararsanız bulacaksınız.

Artık kurtuluş nedir ve nerede bulunur diye egoya sormayı bırakıyoruz. Bu soruyu hakikate soruyoruz ki hakiki olduğundan emin olabilelim. Özgüveninizin düştüğünü veya başarma umudunuzun azaldığını hissettiğiniz anda sorunuzu ve talebinizi tekrarlayın. Çünkü sorunuzu sizi Kendisi gibi yaratmış olan sonsuzluğun sonsuz Yaratıcısına soruyorsunuz.

"Kurtuluş nedir Tanrım?

Ben bilmiyorum.

Bana anlayabileceğim şekilde anlat."

Cevap verecektir, duymaya kararlı olun.

Bugün, saatte bir veya iki kısa uygulama süreci yeterli olacaktır çünkü bu çalışmalar normalden uzun sürebilir. Uygulamaya başlarken şunları söyleyin:

"Kederleri tutmak Tanrı'nın kurtuluş planına saldırıdır. Onun planını kabul ediyorum.

Kurtuluş nedir Tanrım?"

Sonra bir dakika boyunca sessizlik içinde bekleyin. Tercihen gözleriniz kapalı olsun ve Onun cevabını dinleyin.

Ders 73

"Işık tek arzum."

Bugün, Tanrı ile paylaştığınız niyeti ele alıyoruz. Bu niyet, egonun karanlığı ve yokluğu getiren boş isteklerinden farklıdır. Tanrı ile paylaştığınız niyet, yaratımın gücünü barındırır. Egonun istekleri bireyseldirler ve paylaşılmazlar. Dolayısıyla onların hiç güçleri yoktur. Aslında tamamen etkisiz de değildirler çünkü sizin illüzyonlardan oluşan bir gerçeklik yaratmanıza ve çok güçlü bir şekilde ona inanmanıza neden olurlar. Ancak yaratımın bütünü açısından anlamsız ve boşturlar. Hakiki olan hiçbir şey yaratamazlar.

Anlamsız istekleriniz ve kederleriniz gördüğünüz dünyayı sizinle birlikte yaratan yapımcılardır. Egonun istekleri gördüğünüz dünyayı yarattı ve yaratılan bu dünyanın devam ettirilmesi için egonun kedere olan ihtiyacı devam etmektedir. Bu istekler devam ederken, dünyayı size saldıracakmış gibi gösteren ve haklı çıkmaya çalışan figürlerle doldururlar. Bu figürler kederlerle dünyayı doldurmak için kullanılan egonun işçileridirler. Sizin uyanışınız ve kardeşlerinizin gerçekliği arasında bir set çekerler. Onlara tutunduğunuz sürece ne kardeşlerinizi bilebilirsiniz ne Kendinizi.

Bu garip değiş tokuşta gerçek niyetinizi göremez olursunuz. Suçluluk alıp suçluluk verirsiniz ve her değiş tokuşta keder artar. Tanrı'nın Evladının, Yaratıcısı ile ortak Niyetle yarattığı dünya bu olabilir mi? Tanrı, Evladı ile birlikte Yaratımı gerçekleştirdi. O, içinde Kendisinin öldürüldüğü bir dünya yaratır mıydı?

Bugün bir kez daha sizin gerçek niyetiniz ile uyumlu olan dünyaya ulaşma girişiminde bulunacağız. Işık gerçek niyetinizin içindedir; çünkü o, Tanrı'nın Niyeti ile birdir. O Cennetin kendisi değildir fakat Cennetin ışığı onun üzerinde parlar. Karanlık bitti ve egonun boş istekleri geride bırakıldı. Bu dünyaya yansıyan ışık, sizin niyetinizi yansıtır ve işte bu yüzden onu içinizde arayacağız.

Sizin dünya algınız sadece içinizdeki aynadan yansıyanları gösterir. Işığın kaynağı da karanlığın kaynağı da dışarıda bulunamaz. Kederler zihninizi karartır ve size karanlık bir dünya gösterirler. Bağışlamak karanlığı ortadan kaldırır, niyetinizi ortaya çıkarır ve ışığın dünyasına bakmanızı sağlar.

Birçok kez kederlerin engellerini aşmanın çok kolay olduğunu vurguladık. Aslında onlar sizinle kurtuluşunuz arasında duramazlar. Bunun sebebi çok basittir. Gerçekten cehennemde olmak istiyor musunuz? Gerçekten ağıt yakıp, acı çekip ölmek mi istiyorsunuz? Bunun gerçekten Cennet olabileceğine dair egonun size söylediği tüm yalan argümanlara inanmayı bırakın. Bunun böyle olmadığını biliyorsunuz. Siz bunu gerçekten istiyor olamazsınız. İllüzyonların gidemediği kadar ötede bir yer var. Acı çekmek mutluluk olamaz ve sizin gerçekten istediğiniz şey mutluluktur. Bu sizin hakiki arzunuzdur. Bu yüzden kurtuluş sizin iradenizdedir. Bugün yapmak istediğimiz şey, başarıya ulaşacaktır. Sizin kutsamanız ve memnuniyetle yapacağınız işbirliği ile bunu başaracağız.

Bugün kurtuluşu gerçekten kendiniz için istediğinizi hatırlarsanız başaracağız. Siz Tanrı'nın planını kabul etmek istiyorsunuz çünkü o planda sizin de istediğiniz her şey var. Aslında buna zıt olabilecek hiçbir isteğiniz yoktur ve olmasını da istemiyorsunuz. Kurtuluş sizin içindir. Siz, her şeyin üzerinde gerçekten Kim olduğunuzu hatırlayarak kurtuluşu istiyorsunuz. Bugün sizin güçlü isteğiniz önünde zayıf kalan, egonun kendisidir. İradeniz tamamen özgürdür ve önünde hiçbir şey duramaz.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Bu yüzden egzersizlerimizi mutlu bir güven ve rahatlık içerisinde yapacağız. Gerçekten bulmayı istediğinizi bulacağınızdan ve hatırlamak istediğinizi hatırlayacağınızdan emin olun.

Ne boş istekler bizi alıkoyabilir ne de illüzyonun gücü bizi yenebilir. Bugün isteğinizin gerçekleştirilmesine izin verin ve Cennetin yerine cehennemi tercih edeceğinize dair çılgın inancınızı sonsuza kadar bitirin.

Bugün uzun uygulama sürelerimize sizin isteğinize sadece Tanrı'nın planının uyumlu olduğunu fark ederek ve kabul ederek başlayacağız. Bu istek, dışınızdaki yabancı bir gücün size zorla dayattığı bir amaç değildir. Bu, Yaratıcınız ve sizin mükemmel bir şekilde uyumlu olabileceğiniz tek gerçek istektir. Bugün başaracaksınız. Tanrı'nın Evladının cehennemden ve boş isteklerden kurtulmasının günü bugündür. O, bugün Tanrı'nın isteğini hatırlar ve artık ışığı içinde aramak ve kurtarılmak için istekli olur.

Kendinize bunu hatırlatın ve niyetinizi net bir şekilde aklınızda tutun. İçten gelen zarif bir güç ve sakin bir kararlılıkla şunu söyleyin:

"Işık tek arzum.
Tanrı'nın ve benim Niyetimizi barındıran ışığı görmek istiyorum."

Sonra bırakın iradeniz Tanrı'nın gücü ile ve Kendi Özünüz ile bir olup kendini ortaya çıkarsın. Uygulama sürecinin kalanını Onların rehberliğine bırakın. Onlar yolu açarken Onları takip edin.

Kısa uygulama sürelerinde yine gerçekten istediğinizi duyuran beyanı yapın. Şunu söyleyin:

"Işık tek arzum.
Karanlık benim isteğim değil."

Bu bir saat içerisinde birkaç kez tekrar edilmelidir. Fakat bundan da önemlisi herhangi bir keder eğiliminde bu dersi hatırlamak ve uygulamaktır. Bunu yapmak, kederlerinizi besleyip karanlığa gömmek yerine hepsinin akıp gitmesine izin vermenize yardımcı olacaktır.

Ders 74

"Tanrı'nın Niyetinden başka niyet yoktur."

Bugünün dersi tüm egzersizlerin yöneldiği merkezi düşünce sayılabilir. Tanrı'nın Niyeti var olan tek Niyettir. Bunun farkına vardığınızda kendi niyetinizin de Onunki olduğunu fark edeceksiniz. Çelişkinin mümkün olabileceği inancı sona ermiştir. Çelişen istekler ile yıpratıldığınız düşüncesi, hakiki huzur ile yer değiştiriyor. Tanrı'nın Niyetinin bir ifadesi olarak sizin, Onun Niyeti dışında bir niyetiniz olamaz.

Bugünün dersinde müthiş bir huzur vardır ve bugün yapılacak dersler onu bulmaya yöneliktir. Dersin düşüncesi tamamen hakikati ifade eder. Bu yüzden illüzyonlar ortaya çıkamaz. İllüzyonlar olmayınca çelişki mümkün olamaz. Bugün bunu kavrayalım ve bu farkındalığın getireceği derin huzuru deneyimleyelim.

Bugün uygulama süreçlerine bu düşünceleri birkaç kez tekrar ederek başlayın. Tekrarları yaparken anlamlarını kavramak ve onları zihninizde tutmak için yavaş ve kararlı olun. Şunu söyleyin:

"Tanrı'nın Niyetinden başka niyet yoktur. Çelişki içinde olamam."

Sonra bağlantılı düşünceler ekleyerek birkaç dakika geçirin. Örneğin:

"Huzur içindeyim.

Hiçbir şey beni rahatsız edemez. Benim Niyetim Tanrı'nınkidir.

Benim Niyetim ve Tanrı'nın Niyeti birdir.

Tanrı, Evladı için sadece huzur isteyebilir."

Bu giriş aşaması boyunca, zihninizden geçen tüm çelişki içeren düşüncelere hızla müdahale etmek için şunu söyleyin:

"Tanrı'nın Niyetinden başka niyet olamaz.

Bu çelişen düşünceler anlamsızdırlar."

Çözülmesi zor görünen özellikle bir çelişki alanı varsa o konuya özel uygulama yapmak için zaman ayırın. Çok kısa ama net bir şekilde konuyu düşünüp içindeki insanı veya insanları, durumu veya durumları isimlendirin. Ve kendinize şunu söyleyin:

"Tanrı'nın Niyetinden başka niyet yoktur. Niyetimi Onunla paylaşırım.

Benim ..... hakkındaki çelişkilerim gerçek değildir."

Zihninizi bu şekilde boşalttıktan sonra gözlerinizi kapatın ve gerçekliğinizin size sunduğu huzuru deneyimleyin. İçine dalarak huzurun etrafınızı sardığını hissedin. Bu girişimleri, her şeyden vazgeçmek gibi algılayabilirsiniz. Fakat gerçek deneyim ile vazgeçiş arasındaki fark anında gözlemlenebilir. Eğer hakiki deneyime ulaşmayı başarıyorsanız bitkinlik ve zayıflık yerine derin bir neşe hissedersiniz ve uyanıklığınız artar. Neşe, huzurun bir özelliğidir. Neşe geldiğinde amacınıza ulaştığınızı anlayacaksınız.

Eğer vazgeçiş hissine kapılırsanız çok hızlı bir şekilde bugünün dersinin cümlesini söyleyin ve tekrar deneyin. Bunu mümkün olduğunca sık yapın. Bugün aradığınız huzuru hissetmeseniz bile vazgeçmemenin büyük getirisi vardır.

Kısa süreleri önceden belirlediğiniz zaman aralıklarında ve düzenli olarak yapın. Bu sürelerde kendinize şunları söyleyin:

"Tanrı'nın Niyetinden başka niyet yoktur.

Bugün Onun huzurunu arıyorum."

Sonra aradığınızı bulmaya çalışın. Her yarım saatte bir veya iki dakika, mümkünse gözler kapalı bir şekilde bunun için kullanılmalıdır.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 75

"Işık geldi."

Işık geldi. Siz iyileştirildiniz ve şimdi iyileştirebilirsiniz. Işık geldi. Siz kurtarıldınız ve şimdi kurtarabilirsiniz. Siz huzur içindesiniz ve nereye giderseniz gidin huzur götürmektesiniz. Karanlık, kargaşa ve ölüm kayboldu. Işık geldi.

Bugün, uzun kâbuslarınızın sonundaki mutlu sonu kutluyoruz. Artık karanlık rüyalar yok. Işık geldi. Bugün sizin için ve herkes için ışığın zamanı başlıyor. Yeni bir dönem başlıyor ve yenidünya doğuyor. Eski olan, hiçbir iz bırakmadan gidiyor. Bugün farklı bir dünya görüyoruz çünkü ışık geldi.

Bugün yapacağımız egzersizler mutluluk içinde yapılacaklar. Eskinin gitmesine izin verip ona teşekkür edeceğiz ve yeninin başlangıcına kucak açacağız. Vizyonumuzu karartarak bağışlamanın bize sunduğu dünyayı gizleyecek, geçmişten gelen hiçbir gölge kalmayacak. Bugün, yenidünyayı görmek istediğimiz şekliyle kabul edeceğiz. Gerçekten istediğimiz bize verilecek. Biz ışığı görmek istiyoruz; ışık geldi.

Bugün yapacağımız uzun uygulama süreleri, bağışlayışımızın bize gösterdiği dünyaya bakmaya adanmalıdır. Tek görmek istediğimiz budur. Amacımızın tek olması hedefimize ulaşmayı kaçınılmaz kılar. Sonunda gerçek dünya memnuniyet içinde önümüze serilir. Vizyon verildi ve işte ışık geldi. Bugün dünyanın üzerinde egonun gölgesini görmek istemeyiz. Işığı görürüz ve onun içinde Cennetin yansımasının dünyaya uzanmasını izleriz.

Bugün uzun çalışma sürelerine, kurtuluşunuzu kendinize memnuniyetle duyurarak başlayın:

"Işık geldi.

Dünyayı bağışladım."

Bugün geçmişi tamamen bırakın. Tamamen açık bir zihin yapısına geçin. Geçmişin tüm düşüncelerini ve yarattığınız tüm kavramları zihninizden yıkayıp temizleyin. Bugün dünyayı bağışladınız. Bugün, onu hiç görmemiş gibi bakın. Hala daha gerçekten neye benzediğini bilmiyorsunuz. Sadece size gösterilmesini bekliyorsunuz. Beklerken yavaşça ve sabırla tekrarlayın:

"Işık geldi.

Dünyayı bağışladım."

Bağışlayıcılığınızın size vizyonu sunduğunu hatırlayın. Kutsal Rehberin, bağışlayanlara 'görme' hediyesini getirmekte asla başarısız olamayacağını anlamaya çalışın. İnanın, o zaman O başarısız olamaz. Siz dünyayı bağışladınız. Siz tamamen durup vizyonu izlerken O da sizinle olacaktır. O size hakiki vizyonun göstereceklerini gösterecektir. Bu Onun Niyeti ve siz de Onun Niyetini kabul ettiniz. Sessizce ve sabırla Onu bekleyin. Orada olacaktır. Işık geldi. Siz dünyayı bağışladınız.

Kutsal Rehbere, Tanrı'ya güvendiğinizi ve bu yüzden başarısız olamayacağınızı söyleyin. Kendinize ise Onun size göstereceği dünyaya kararlılıkla bakmak için sabırla bekleyeceğinizi söyleyin. Bu andan itibaren farklı görmeye başlayacaksınız. Bugün ışık geldi. Zamanın başlangıcından beri size sözü verilen dünyayı göreceksiniz ve bu, zamanın sonunu da garantiler.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Kısa uygulama süreleri de kurtuluşunuzun neşeli habercileri olsun. Her on beş dakikada bir kendinize bugünün özel bir kutlama zamanı olduğunu hatırlatın. Tanrı'nın Sevgisi ve merhameti için şükranlarınızı sunun. Bağışlamanın gücünün vizyonunuzu tamamen iyileştirmesini kutlayın. Emin olun ki bugün yeni bir başlangıçtır. Gözlerinizde geçmişin perdeleri yokken bugün görmekte zorluk çekmeyeceksiniz ve gördüğünüz şeyi o kadar hoş karşılayacaksınız ki bugünü sonsuza kadar uzatabilirsiniz. O yüzden şunu söyleyin:

"Işık geldi.

Dünyayı bağışladım."

Sizi karanlığa çekmeye çalışan birini veya bir şeyi görürseniz şunu söyleyin:

"Işık geldi.

Seni bağışladım."

Günü tamamen Tanrı'nın ulaşmanızı istediği berrak bir dinginlik içerisinde geçirmeye adayalım. Bunu gün boyu hatırlayın ve her yerde onu görün çünkü gerçek dünyanın algısı, gerçek olduğunu düşündüğünüz sabit illüzyonların yerini almaya geldi.

Ders 76

"Tanrı'nın yasalarından başka yasa yoktur."

Birçok anlamsız şeyin size kurtuluş gibi göründüğünü daha önce gözlemlemiştik. Onların her biri kendileri gibi anlamsız yasalarla sizleri hapsetti. Siz onlara bağımlı değilsiniz. Fakat yine de bunun böyle olduğunu anlamak için öncelikle kurtuluşun onlarda yatmadığını anlamanız gerekmektedir. Siz kurtuluşu anlamı olmayan şeylerin arasında ararken, anlamsız yasalara kendinizi bağlarsınız. Bu şekilde kurtuluşun, olmadığı yerde olduğunu kanıtlamaya çalışırsınız.

Bugün bunu kanıtlayamadığınız için memnun olacağız. Elinizden gelse kurtuluşu sonsuza kadar olmadığı yerde arar ve hiç bulamazdınız. Bugünün dersi size kurtuluşun ne kadar basit olduğunu tekrar hatırlatır. Onu, gerçekte olduğu yerde aradığınızda bulacaksınız. Başka bir yere bakmanıza gerek yoktur çünkü o sizin dışınızda, başka bir yerde değildir.

Sizi esir alan, uydurulmuş ve garip yasaların sizi gerçekte bağlamadığını fark ettiğiniz zaman yaşayacağınız özgürlüğü düşünün. Siz gerçekten, yeşil kâğıt desteler ve metal diskler olmadan yaşayamayacağınızı düşünüyorsunuz. Siz gerçekten, yuvarlak yassı tabletlerin ve sivriltilmiş iğnelerle damarlarınıza verilen sıvıların hastalıkları ve ölümü defedeceğini düşünüyorsunuz. Siz gerçekten, yanınızda başka bir beden yoksa yalnız olduğunuzu düşünüyorsunuz.

Bu düşüncelere inanmak deliliktir. Siz bunları yasalar haline getirirsiniz ve hiçbir faydası olmayan ve hiçbir amaca hizmet etmeyen uzun ritüeller listesi yaparsınız. Siz ekonominin, tıbbın ve sağlık sektörünün yasalarına uymanız gerektiğini düşünürsünüz. Bedeninizi koruyarak kurtulacağınızı zannedersiniz.

Bunlar yasalar değildir. Bunlar deliliktir. Bedenin tehlikede olmasının sebebi, kendini yaralayan zihindir. Zihin, kendi kendinin kurbanı olduğunu fark etmediği sürece beden acı çeker. Bedenin acısı, gerçekte acı çekeni saklamak için zihnin yarattığı maskeden başka bir şey değildir. Zihin, kendisine saldıranın kendisi olduğunu ve kendisini öldürmek isteyenin yine kendisi olduğunu anlayamaz. Bu yüzden bedeni kurtarmak için yasalar yaratırsınız. Bu yüzden siz bedeniniz olduğunuzu düşünmektesiniz.

Tanrı'nın yasaları dışında yasa olamaz. Siz bu düşüncenin, Tanrı'nın Niyetine karşıt olarak yarattığınız her şey için uygulanabilir olduğunu anlayana kadar bu cümlenin sürekli tekrarlanması gerekmektedir. Sizin sihirleriniz anlamsızdır. Kurtarmaya çalıştıklarınız aslında yokturlar. Sizi, illüzyonlarınızın gizlemeye çalıştıklarını görmek kurtaracaktır.

Bugünkü dersin uzun uygulama süreçlerine, daha önce uymanız gerektiğini düşündüğünüz farklı "yasaları" düşünerek başlayın. Örneğin; beslenme, ilaç, bağışıklık "yasaları" veya bedeni koruyucu diğer yasalar bunlar arasında sayılabilir. Daha ileri gidelim; dostluk, "iyi" ilişkiler ve anlaşma yasalarına inanıyorsunuz. Hatta belki daha da ötesi, bir Tanrı'nın yasaları bir de sizin yasalarınız vardır. Birçok "din" bunun üzerine kurulur. Bunlar, sizi kurtaracakları yerde Cennet adı altında cehenneme hapsederler. Onlar da, sizi güvende tutması için uymak zorunda olduğunuz diğer "yasalarınız" kadar gariptir.

Tanrı'nın yasalarından başka yasa yoktur. Bugün tüm aptalca sihirli inançları bırakın. Zihninizi, sessizlik içinde size hakikati söyleyen Sesi duymaya hazırlayın. Bu, size Tanrı'nın yasaları altında kayıp diye bir şeyin olmadığını söyleyen Sestir. Sizden bir bedel istenmiyor ve size bir bedel de ödenmeyecektir. Alış veriş yapılamaz. Size verilecek şeyin karşılığında alınabilecek bir şey yoktur; çünkü zaten olmayan, alınıp verilemez. Tanrı'nın yasaları sonsuz verir ve hiç almaz.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Size bunu söyleyen Onu duyun ve gördüğünüzü düşündüğünüz dünyayı yönettiğine inandığınız "yasaların" ne kadar aptalca olduğunu fark edin. Sonra daha fazlası için dinleyin. O size daha fazlasını söyleyecektir. Ses, Tanrı'nın size olan Sevgisi hakkında, sunduğu sonsuz neşe hakkında, Tek Evladını çağırışı hakkında, yaratıma aracılık etmesi için yarattığı fakat cehennem inancı ile Onu inkâr eden Evladı hakkında konuşacaktır.

Bugün Tanrı'nın yaratım aracını ortaya çıkaralım ve Onun Niyetinin bizim aracılığımızla Ona kadar uzanmasına izin verelim. Bu şekilde, yaratım sonsuzluğa yükseltilir. Onun Sesi bize bunları ve Onun yasalarının sonsuza kadar özgür bıraktığı Cennetin neşesini anlatacaktır. Bugünün dersini Tanrı'nın yasalarından başka yasa olmadığını duyup, gerçekten anlayana kadar tekrarlayalım. Ve uygulama biterken kararlılığımızı belirtmek adına şu sözleri söyleyelim:

"Sadece Tanrı'nın yasalarına uyarım."

Bugün bu cümleyi her saat içerisinde dört veya beş kez kararlılıkla tekrarlayacağız. Ayrıca, gün boyunca diğer yasalara uymak durumunda olduğunuzu düşündüğünüz anda bu dersi uygulayabilirsiniz. Bu cümle bizim kurtuluşumuzu ilan edişimizdir. Tüm tehlikelerden ve gaddarlıktan kurtuluyoruz. Tanrı'nın Kaynağımız olduğunu ve Evladının kurtulduğunu kabul edişimizi ifade ediyoruz.

Ders 77

"Mucizeler hakkımdır."

Sizin, Kimliğinizden ötürü mucizelere hakkınız vardır. Tanrı her zaman Kendisi olduğu için mucizeleri yaşayacaksınız. Siz de Tanrı ile bir olduğunuz için mucizeleri sunacaksınız. Yine söylüyoruz! Kurtuluş ne kadar da kolaydır! Kurtuluş sadece sizin kendi hakiki Kimliğinizi ortaya koymanızla gerçekleşir. Bugün bunu kutlayacağız.

Mucizelerin hakkınız olması illüzyonlardan kaynaklanmaz. Bunun ne sahip olduğunuz sihirli özelliklerle ne de yaptığınız ritüellerle ilgisi vardır. Bu sizin hakiki Benliğinizden ötürü size mirastır. Bu, Yaratıcınızın hakiki Kimliğinden kaynaklanır. Yaratıldığınız anda bu size verildi ve Tanrı'nın yasaları tarafından korundu.

Bugün hakkınız olan mucizeleri alacaksınız çünkü onlar zaten size aittirler. Kendi yarattığınız yapay dünyadan tamamen kurtulacağınız vadedilmiştir. Tanrı'nın Düzeninin içinizde ve sonsuz olduğu size söylenmiştir. Bizim istediğimiz şey aslında zaten bize ait olandır. Biz bundan fazlasını istemiyoruz. Bugün daha azına da razı olmayacağız.

Bugün uzun uygulama sürelerine başlarken mucizelerin hakkınız olduğunu kendinizden emin olarak belirtin. Gözlerinizi kapatırken aslında zaten sizin olanı istediğinizi belirtin. Ayrıca kendinize, mucizelerin birinden alınıp diğerine verilemeyeceğini ve bu yüzden kendi hakkınızı isterken aslında herkesin hakkını istediğinizi hatırlatın. Sizin dünyanızın yasaları mucizeleri bağlamaz. Mucizeler sadece Tanrı'nın Yasalarına bağlıdırlar.

Bu giriş aşamasından sonra, isteğinizin gerçekleştiğini belirtmek için sessizce bekleyin. Siz, dünyanın ve kendinizin kurtuluşunu istediniz. Bunun gerçekleşmesi için gerekli araçların size verilmesini talep ettiniz. Bu konuda başarısızlığa uğrayamazsınız çünkü Tanrı'nın Niyeti gerçekleşir. Siz de bunu istiyorsunuz.

Bunu yaparken gerçekte istediğiniz bir şey yoktur. Sizin yaptığınız inkâr edilemeyecek bir gerçeği ifade etmektir. Kutsal Rehberin isteğinizin yerine getirildiğine dair sizi temin etmesi ancak bu gerçeği kabul edişinizle mümkün olacaktır. Bugün hiçbir şüphe veya belirsizliğe yer yoktur. Sonunda gerçek bir soru soruyoruz. Cevap ise çok basit bir gerçeği ifade eder. Bugün, beklediğiniz garantiyi alacaksınız.

Bugün kısa uygulama süreçlerimiz daha sık yapılmalıdır. Bu sürelerde basit bir gerçeği kendinize hatırlatmanız yeterlidir. Bugün sıklıkla kendinize şunu söyleyin:

"Mucizeler hakkımdır."

Önünüze gelen her durumda mucizeleri isteyin. Bu durumları kolayca fark edeceksiniz. Artık mucizeler yaratmak için sadece kendinize güvenmediğinizden dolayı, talep ettiğiniz anda onları alacaksınız.

Mükemmel cevap gelecektir. Bundan azını kabul etmeyin. Zihniniz dağılırsa kendinize hemen şunu söyleyin:

"Mucizeleri kederler ile değiş-tokuş etmeyeceğim.

Ben sadece benim olanı istiyorum.

Tanrı hakkım olan mucizeleri bana verdi."

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 78

"Mucizeler tüm kederlerin yerini alsın."

Verdiğiniz her kararın mucizeler veya kederler arasında bir seçim olduğunun henüz farkında olmayabilirsiniz. Her bir keder, kara bir nefret kalkanı gibi, mucizelerin önünde durarak onları gizler. Kalkanı gözlerinizin önüne kaldırırsınız ve bu yüzden arkasındaki mucizeleri göremezsiniz. Mucizeler sizi aydınlıkta bekler fakat siz onlar yerine kederlere sarılmayı tercih edersiniz.

Bugün tüm kederlerin ötesine geçeceğiz. Onların yerine mucizeleri arayacağız. Görüşünüzü tersine çevirip daha algılamaya bile fırsat bulamadan hakikati göreceksiniz. Nefret kalkanının bizi engellemesine izin vermeyeceğiz. Bu kalkanı bir kenara bırakıp Tanrı'nın Evladının sessizlik içinde görmesine izin vereceğiz.

Tanrı'nın Evladı sizi tüm kederlerinizin arkasında bekliyor. Eğer siz onları bir kenara bırakırsanız parlayan ışığın içinde size görünecektir. Her bir keder görmenize bir engeldir. Bu engeller kalktıkça Tanrı'nın Evladını zaten hep var olduğu yerde göreceksiniz. O, ışıkta durmaktadır. Siz karanlıktaydınız. Her kederiniz karanlığı derinleştirdi ve görmeniz zorlaştı.

Bugün Tanrı'nın Evladını görmeye çalışacağız. Kederlerimize odaklanarak kendimizi Ona karşı kör etmeyeceğiz. Böylece korkudan uzaklaşıp hakikati görürüz ve dünyanın görüşü tersine çevrilir. Gözlerimizi korkudan hakikate doğru çeviriyoruz.

Kederlerinizin kaynağı gibi görünen bir kişiyi seçeceğiz ve tüm kederleri bırakıp ona bakacağız. Bu kişi, korktuğunuz ve hatta nefret ettiğiniz biri de olabilir, sevdiğinizi düşündüğünüz ancak sizi sinirlendiren biri de. Arkadaş diye nitelendirdiğiniz fakat zor bir kişi olduğunu düşündüğünüz biri de olabilir, bir türlü olumlu bir deneyim yaşayamadığınız biri de. Ya da ısrarcı, çok şey isteyen, sinir bozucu veya ona atadığınız role uygun davranmayan, "olması gerektiği gibi olmayan" biri olabilir.

Seçeceğiniz kişiyi zaten biliyorsunuz. Onun ismi zihninizden geçti. Tanrı'nın Evladını göstermek için seçeceğiniz kişi odur. Onu, arkasına hapsettiğiniz kederlerin ötesinde göreceksiniz. Siz onu görmezken orada olan şeyin aslında her zaman ve herkeste olduğunu göreceksiniz. Düşman gibi görünen kişi kurtulup Kutsal Rehberin onun için hazırladığı kutsal rolü üstlendiği zaman, size bir dosttan daha da öte görünecektir. Bugün onun Kurtarıcınız olmasına izin verin. Bu Tanrı'nın planında böyledir.

Bugün uzun uygulama sürelerimizde o kişiyi bu rolün içinde görelim. İlk olarak onu şu anda gördüğünüz şekilde aklınızda tutun. Hatalarını, onla yaşadığınız zorlukları ve size verdiği küçük veya büyük tüm acıları gözden geçirin. O kişinin bedenini, tüm kusurlarıyla ve iyilikleriyle göreceksiniz. Ayrıca hatalarını ve hatta "suçlarını" da göreceksiniz.

Şimdi, Tanrı'nın Evladını kendi hakikati ve gerçekliği ile bilen Tanrı'dan, bu kişiyi bize farklı göstermesini isteyelim. Ona bakalım ve bağışlayışımızın yarattığı ışığın içinde parlayan Kurtarıcımız olduğunu görelim. Tanrı'ya, Kutsal Evladının Adı ile çağrı yapalım; Onun kadar Kutsal olduğumuzu hatırlayarak şöyle söyleyin:

"Bu kişide kurtuluşumu görmek istiyorum.

O, Senin bana Kurtarıcım olarak seçtiğindir. Ondan beni kutsal ışığa götürmesini istiyorum.

Bu ışıkta onunla bir olacağım."

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Gözleriniz kapalı bir şekilde size keder veren o kişiyi düşünün ve zihninizin size kederlerinizin arkasındaki ışığı göstermesine izin verin.

İstediğiniz şey reddedilemez. Kurtarıcılarınız bir süredir onları bulmanızı bekliyorlar. O kurtulacak ve sizin de kurtuluşunuzu sağlayacaktır. Kutsal Rehberin, Kurtarıcınız ile size yaklaşır; çünkü O, Tanrı'nın Evlatları arasında bir ayrım gözetmez. Sizin o kişide gördüğünüz şey ikinizi de kurtaracak. Şimdi çok sessiz olun ve ışıkla parlayan Kurtarıcınıza bakın. Hiçbir karanlık keder Onun ışığını engelleyemez. Kutsal Rehbere izin vererek Tanrı'nın o kişiye verdiği Kurtarıcı rolünü üstlenmesini sağladınız ve bu sayede kurtarılabileceksiniz.

Kendinize dair görüntüleri bir kenara bırakıp sessizce geçirdiğiniz bu süreler için Tanrı size teşekkür ediyor; çünkü Kutsal Rehberin size gösterdiği sevginin mucizelerini gördünüz. Dünya ve Cennet de size teşekkür ediyor; çünkü siz kurtulurken Tanrı'nın içindeki tüm Düşünceler dünyayı sizinle birlikte kurtarır.

Bunu gün boyunca hatırlayalım ve kendimize verdiğimiz rolleri bir kenara bırakarak Tanrı'nın bize kurtuluş içerisinde verdiği rolü kabul edelim. Karşılaştığımız, aklımıza gelen veya geçmişten hatırladığımız herkesin Kurtarıcı rolünü üstlenmesine izin verin ki biz de kurtuluşu onlarla paylaşalım. Şimdi sizin için ve göremeyenler için hep beraber dua edelim.

"Mucizeler tüm kederlerin yerini alsın."

Ders 79

"Problemi fark etmek istiyorum ki çözülebilsin."

Bir problemi çözebilmeniz için onun ne olduğunu bilmeniz gerekir. Zaten çözülmüş bile olsa siz çözümü fark etmediğiniz sürece o problemi yaşamaya devam edersiniz. Dünyanın içinde bulunduğu hal budur. Gerçekte tek problem olan "ayrılık" problemi çoktan çözülmüştür. Çözüm görülmüyor çünkü problem tam olarak görülemiyor.

Bu dünyadaki herkesin kendi özel problemleri varmış gibi görünür. Aslında hepsi aynıdır ve eğer hepsini çözen tek çözüm fark edilirse hepsi tamamen çözülecektir. Problemi yanlış algılayan, onun çözülmüş olduğunu nasıl fark edebilir? Cevabı almış olsa da bağlantıları doğru kuramaz.

Şu anda kendinizi içinde bulduğunuz durum budur. Cevabı aldınız fakat problemin ne olduğu konusunda tam olarak emin değilsiniz. Bir sürü farklı problemle karşılaşıyor gibi görünürsünüz. Biri gider diğeri gelir gibidir ve sanki bunun hiç sonu yoktur. Tüm problemlerden arınmış ve tamamen huzur içinde hissettiğiniz hiçbir zaman dilimi yoktur.

Problemleri çok gibi algılamak, ayrılık problemini çözmeyi istememekten kaynaklanır. Dünya size sayısız problem barındıran bir yer gibi görünür ve her birinin çözümü farklıymış gibidir. Bu algı, problemlerinizi çözmenin yanlış olacağını düşünmenize neden olur ve böylece başarısızlık kaçınılmazdır.

Birinin tek başına, dünyada görünen çeşitli problemleri çözebilmesi olanaksızdır. Her bir problem çok farklı seviyelerde, farklı içerikleri, sonuçları ve sebepleri var gibi görünerek size imkânsız gibi gelen durumlarda önünüze çıkabilirler. Onları düşünüp odaklanırsanız umutsuzluk, bunalım ve depresyon kaçınılmazdır. Tam birini çözdünüz gibi görünürken bir diğeri durduk yerde önünüze çıkar. Bir kısmı ise bir inkâr bulutunun arkasına saklanarak bir anda sizi tuzağa düşürmek üzere gelir. Sonra çözülmemiş şekilde tekrar saklanır.

Tüm bu karmaşa; problemin ne olduğunu görmemek ve çözülmesini engellemek için ümitsizce yapılan bir girişimdir. Eğer tek probleminizin ayrılık olduğunu anlasaydınız, ne şekilde gelirse gelsin cevapları almaya istekli olurdunuz çünkü problem ile çözüm arasındaki ilişkiyi görürdünüz. Problemlerinizin tümünün altındaki değişmezliği algıladığınız zaman, tümünü çözebilecek araçlara sahip olduğunuzu anlarsınız. Problemi anladığınız zaman bu araçları kullanırsınız.

Bugün yapacağınız uzun uygulamalarda gerçek problemin ve çözümünün ne olduğunu soracağız. Bunları zaten bildiğimizi varsaymayı bırakacağız. Olduğunu düşündüğümüz değişik tüm problemlerimizden zihnimizi özgürleştireceğiz. Sadece bir tek problemimizin olduğunu fark etmeye çalışacağız. Onun ne olduğunu sorup cevabı dinleyeceğiz. Söyleneceği kesindir. Sonra çözümünü soracağız. Söyleneceğinden emin olabilirsiniz.

Bugün yapacağınız egzersizler, problemi tanımlama istekliliğiniz oranında başarılı olacaklardır. Belki eski algınızı bırakmakta zorlanabilirsiniz ama bu zaten gerekli değildir. Tek gerekli olan, problemlerinizin gerçek olma ihtimaline dair şüphe duymanızdır. Aslında fark etmeye çalıştığınız şey, problemi fark ettiğiniz an çözümü de göreceğinizdir. Bu şekilde problem ve çözüm birlikte ortaya çıkar ve siz huzuru bulursunuz.

Bugün kısa çalışma sürelerini yapma sıklığınız, zamana değil ihtiyaca dayalı olmalıdır. Bugün birçok problem ile karşılaşabilirsiniz. Hepsi çözülmeyi bekliyor. Bugün hedefimiz sadece bir problem ve bir çözüm olduğunu hatırlamanızdır. Bunu fark ederseniz tüm problemler çözülür ve huzur ortaya çıkar.

Bugün gördüğünüz problemlerin farklılığı sizi hayal kırıklığına uğratmasın. Herhangi bir zorlukla karşılaştığınız anda kendinize hemen şunu söyleyin:

"Bu problemi fark ediyorum ki çözülebilsin."

Sonra, problemin ne olduğuna dair tüm yargılarınızı bırakın. Mümkünse bir anlığına gözlerinizi kapatın ve problemin ne olduğunu sorun. Sesiniz duyulacak ve cevap verilecektir.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 80

"Tüm problemlerimin çözülmüş olduğunu fark ediyorum."

Eğer problemlerinizin farkına varmaya istekliyseniz, hiçbir probleminiz olmadığının da farkına varacaksınız. Sizin ana probleminiz cevaplanmıştır ve başka hiçbir probleminiz yoktur. Bu yüzden, huzur içinde olmalısınız. Kurtuluş, tek problemin ve zaten onun çözülmüş olduğunun farkına varmanıza bağlıdır. Tek problem, tek çözüm. Kurtuluş gerçekleşmiştir. Tüm çelişkilerden özgürleşmenin yolu size verilmiştir. Bu hakikati kabul ederseniz, Tanrı'nın kurtuluş planındaki rolünüzü üstlenmiş olursunuz.

"Tek problem zaten çözüldü!" Bugün bu cümleyi kendinize memnuniyet ve kararlılıkla sürekli tekrar edin. Tek probleminizi fark ettiniz, bu da Tanrı'nın cevaplarını vermek üzere Kutsal Rehberin yolunu açtı. Hayal kırıklığını bir kenara bıraktınız ve hakikatin ışığını gördünüz. Problemi çözüm ile buluşturarak kendiniz için kurtuluşu kabul ettiniz. Ve problemi algılayabildiğiniz için cevabını da biliyorsunuz.

Bugün gerçek huzura hak kazandınız. Zaten çözülmüş olan bir problem sizi sıkıntıya sokamaz. Sadece tüm problemlerin aynı oluğunu hatırlayın. Bunu hatırlarsanız problemlerin farklı gibi görünen şekilleri sizi aldatamaz. Tek problem, tek çözüm. Bu basit cümlenin getirdiği huzuru kabul edin.

Bugün yapacağımız uzun çalışmalarda problem ve çözümü aynı yerde algılayarak gerçekte bize ait olan huzuru bulacağız. Problem sona ermiş olmalıdır çünkü Tanrı başarısız olamaz. Problemi anlayan çözümü bulur, çözümü anlayan problemi fark eder. Çözüm her zaman problemin içinde barınır. Cevap verilmiştir ve siz cevabı kabul ettiniz. Kurtarıldınız, özgürsünüz.

Şimdi, kabul edişinizin size verdiği huzura izin verin. Gözlerinizi kapatın ve ödülünüzü alın. Tüm problemlerinizin zaten çözülmüş olduğunu fark edin. Çelişkinin tamamen dışında, özgür ve huzur içinde olduğunuzu fark edin. Hepsinden öte, sadece bir tek problemin varlığını ve o problemin tek bir çözümü olduğunu fark edin. Kurtuluşun basitliği ve kolaylığı burada yatar. Bu yüzden işe yarayacağı kesindir.

Bugün kendinize tüm problemlerinizin çözülmüş olduğunu hatırlatın. Derin bir kararlılıkla mümkün olduğunca sık bir şekilde bugünün düşüncesini içinizden tekrarlayın. Gün içerisinde ortaya çıkan her probleme bugünün dersini uyguladığınızdan emin olun. Hızlı bir şekilde şunu söyleyin:

"Bu problemin çözülmüş olduğunu fark ediyorum."

Bugün kederlere takılmamak için kararlı olalım. Bugün var olmayan tüm problemlerden kurtulmak için kararlı olalım. Bunun tek yolu kendinize dürüst olmanızdır. Problemin ne olduğu konusunda kendinizi kandırmazsanız, onun çözülmüş olduğunu da fark edersiniz.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

2. Revizyon

Şimdi ikinci bir revizyon sürecine hazırız. Bir önceki revizyonun kaldığı yerden devam edeceğiz. Her gün, iki dersi kapsayacak. Gününüzün ilk yarısını ilk derse ayırın, ikinci yarısını ise ikinci derse. Her ders için bir uzun uygulama süreci ve sıklıkla yapılacak kısa uygulama süreçleri gereklidir.

Uzun uygulama süreçleri genel olarak şu şekilde uygulanmalıdır: Her ders için on beş dakika ayırın ve bu süreye dersin anlamını düşünerek başlayın. Konuyla ilgili yorumları yavaşça ve üzerlerinde düşünerek okumak için üç dört dakika ayırın. Hatta isterseniz birkaç defa uygulayın. Sonra gözlerinizi kapatın ve dinleyin.

Eğer zihninizin boş şeylere dağıldığını fark ederseniz egzersiz sürecinin ilk bölümünü tekrarlayın. Dersin büyük bölümü sessizce ve dikkatli bir şekilde dinleyerek geçirilmelidir. Orada sizi bekleyen bir mesaj var. Alacağınızdan emin olun çünkü o sizin ve siz onu istiyorsunuz.

Dikkat dağıtıcı düşüncelerin niyetiniz konusunda sizi tereddüde düşürmesine izin vermeyin. Bu düşünceler size nasıl görünürse görünsün hiçbir anlamları ve güçleri yoktur. Tümü gitsin, yerine başarma kararlılığınız gelsin. Niyetinizin tüm illüzyonlardan ve rüyalardan güçlü olduğunu hatırlayın. Niyetinizin, onların ötesindekini görmeniz için tümünü aşmanızı sağlayacağından emin olun.

Bu uygulama sürelerini kendi yolunuza, hakikate ve yaşama adanmışlık olarak düşünün. Yan yollara, illüzyonlara ve ölüm düşüncelerine sapmayı reddedin. Siz kurtuluşa adandınız. Her gün görevinizi gerçekleştirmeye kararlı olun.

Kısa uygulamalarda kararlılığınızı sürdürün. Genel olarak uygulamalarda dersin ana cümlesini kullanın. İhtiyaç duyarsanız özellikli konulara uygulama yapabilirsiniz. Bunun için bazı derslerin altındaki yorumlarda, dersin özellikli konulara nasıl uygulanacağı belirtilmiştir. Yine de bunları sadece öneri olarak kabul edin. Önemli olan kullandığınız kelimelerin birebir olması değildir.

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 81

61 – 62

61) *"Ben dünyanın ışığıyım."*

Dünyaya ışığı, aydınlanmayı getirme görevini alan ben, ne kadar da kutsalım! Kendi Kutsallığım karşısında dingin bir şekilde duruyorum. Sıcak ve sakin ışığın içerisinde tüm çelişkilerim yok oluyor. Bu huzurun içinde Kim Olduğumu hatırlıyorum.

Özellikli durumlar çıktığı anda bu düşünceyi şu şekilde uygulayın:

"Dünyanın ışığını içimde saklamayacağım.

Dünyanın ışığının görüntümü aşarak yansımasına izin veriyorum.

Işık gelince gölge ortadan kalkacak."

62) *"Bağışlamak, dünyanın ışığı olarak benim görevimdir."*

Görevimi kabul edersem, içimdeki ışığı görürüm. Bu ışık gelir ve benim görevimi görebilmem için görüşümü daha da berraklaştırır ve mükemmelleştirir. Kabul etmek için görmeyi bekleyemem çünkü bağışlamanın gerçekten ne olduğunu hala bilmiyorum. Fakat ışığın içinde, onu gerçekten göreceğime güveniyorum.

Özellikli durumlarda uygulama şekli şöyle olmalıdır:

"Bu durum bana bağışlayıcılığın anlamını öğretecek.

Görevimi niyetimden ayırmayacağım.

Bunu (durumu/kişiyi vs.), bağışlamanın dışında alakasız bir amaç için kullanmayacağım."

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 82

63 – 64

63) *"Dünyanın ışığı, benim bağışlayıcılığım sayesinde her bir zihne huzur getirir."*

Bağışlayışım, dünyanın ışığının benim aracılığımla yansıması ve ifade edilmesidir. Bağışlayışım, dünyanın ışığının içimde olduğunu görebilmem için kullanacağım bir araçtır. Bağışlayışım, kendimi iyileştirirken dünyayı iyileştirmek için kullanacağım bir araçtır. Bu yüzden dünyayı bağışlıyorum ve benimle birlikte iyileşmesine izin veriyorum.

Özellikli durumlar için uygulama tavsiyesi şu şekildedir:

"Huzur benim zihnimden senin zihnine yayılsın (isim).

Dünyanın ışığını seninle paylaşıyorum (isim).

Bağışlayarak bunu (durumu/kişiyi vs.), gerçekte olduğu gibi görebilirim."

64) *"Görevimi unutmayacağım."*

Görevimi unutmak istemiyorum çünkü Kendimi hatırlamak istiyorum. Eğer unutursam, görevimi yerine getiremem. Görevimi yerine getirmezsem de Tanrı'nın benim için istediği neşeyi deneyimleyemem.

Özellikli durumlara uygun uygulama şekli şöyle olmalıdır:

"Bunu (durumu/kişiyi vs.), görevimi unutmak için kullanmayacağım.

Bunu, görevimi gerçekleştirmek için bir fırsat olarak kullanacağım.

Bu, egomu tehdit ediyor fakat hiçbir şey görevimi değiştiremez."

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 83

65 – 66

65) *"Benim tek görevim Tanrı'nın bana verdiğidir."*

Tanrı'nın verdiğinden başka bir görevim olamaz. Bunu kabul edersem tüm çelişkilerden kurtulurum çünkü bu mantıkta çelişen isteklerim olamaz. Tek bir amacım olduğu zaman ne yapacağımı, ne söyleyeceğimi ve ne düşüneceğimi hep bilirim. Tek görevimin, Tanrı'nın bana verdiği olduğunu kabul ettiğimde içimdeki tüm şüphe yok olur.

Özellikli durumlar için uygulama tavsiyesi şu şekildedir:

"Bunu (durumu/kişiyi vs.) algılayış şeklim görevimi değiştirmez.

Bu gördüğüm şey, Tanrı'nın bana verdiği görevin dışında bir görev vermez.

Bunu, Tanrı'nın bana vermediği bir görevi üstlenmek için kullanmayacağım."

66) *"Mutluluğum ve görevim birdir."*

Tanrı'dan gelen her şey birdir. Tanrı'nın Birliğinden gelirler ve her zaman Bir olarak kalırlar. Görevimi yerine getirmek mutluluğumdur çünkü ikisi de aynı Kaynaktan gelir. Eğer mutluluğu bulacaksam, beni gerçekten mutlu edenin ne olduğunu fark etmeyi öğrenmeliyim.

Özellikli durumlara uygun uygulama şekli şöyle olabilir:

"Bu (durum/kişi), görevimin mutluluğum olmasını değiştirmez.

Bu, mutluluğumun ve görevimin birliğini etkilemez.

Ne bu, mutluluğumun görevimden ayrı olduğu illüzyonunu doğrulayabilir
ne de başka bir şey."

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen

Ders 84

67 – 68

67) *"Sevgi beni kendi gibi yarattı."*

Ben Yaratıcımın Suretiyim. Acı çekemem, kayıp yaşayamam ve ölemem. Ben bir beden değilim. Bugün gerçeğimi kabul ediyorum. İdollere tapmayı bırakacağım ve kendi hakkımdaki görüntüleri (kimlikleri) Kendime tercih etmeyeceğim. Ben, Beni Yaratanın Suretiyim. Sevgi beni kendisi gibi yarattı.

Özellikli durumlarda dersi şu şekilde uygulayabilirsiniz:

"Bunda (durumda/kişide), kendi illüzyonlarımı görmeyeceğim.

Buna baktığımda, Yaratıcımı hatırlayacağım.

Yaratıcım, bunu benim gördüğüm gibi yaratmadı."

68) *"Sevgi keder barındırmaz."*

Kederler sevgiye yabancıdır. Kederler sevgiye saldırır ve ışığını gizlerler. Eğer kederleri tutarsam sevgiye saldırırım. Bu yüzden Kendime saldırırım. Benliğim bu şekilde bana yabancılaşır. Bugün Kendime saldırmamaya kararlıyım. Bu şekilde Kim olduğumu hatırlıyorum.

Özellikli durumlara uygun uygulama şekli şöyle olmalıdır:

"Bu (durum/kişi), Benliğimi inkâr etmem için bir sebep değildir.

Bunu, sevgiye saldırmak için kullanmayacağım.

Bu, benim kendime saldırmama yol açamaz."

Çeviri: Ahmet Akın
Editör: Serap Gülşen